

令和7年度

3がつ よていこんだて

〈今月の目標〉 給食のまどめをしよう

給食は、毎日たくさんの友達といっしょに食べるものです。楽しく気持ちよく食べたいですね。
この一年間、正しい姿勢で食べる、よくかんで食べるなどの食事のマナーをまもれましたか？



薬円台南小学校

日 ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (3年生基準) エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	メモ 行事食等
		主 食	主 菜・副 菜・デザート		か らだをつ くる	エ ネ ルギ ーの も と	か らだのち ょうし をよ くす る		
2	月	げんまいい 玄米入りご飯	マーボー豆腐 春雨ナムル あお青のりおさつピーズ カルシウム452mg&鉄4.4mg	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず のり	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごま さつまいも	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら こまつな もやし	652 27.7 22.7 1.6	
3	火	な はな 菜の花の ちらし寿司	あかうおさいきょう や かいそう 赤魚の西京焼き 海藻サラダ もも わかめ ★桃のミニチョコパフェ	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかうお みそ わかめ なまクリーム	こめ さとう あぶら ごま チョコレート	にんじん しいたけ れんこん コーン なばな きゅうり レタス もやし もも	625 24.8 20.6 1.7	ひな祭り献立 ★4の1
4	水	こまつな ピザドッグ	キャロット・ラペ はるやさい 春野菜とあさりのポトフ パナナ	○	ぎゅうにゅう ハム ベーコン レンズまめ チーズ ぶたにく あさり	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん きゅうり コーン キャベツ しめじ グリーンピース パナナ	633 26.4 22.8 1.9	ふなばしさんしゅんしよぐさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 （こまつな）
5	木	はん ご飯	めひかりの根深ねぎあんかけ とり やさい 鶏ささみと野菜のみそドレあえ あつあ だいこんにもの 厚揚げと大根の煮物	○	ぎゅうにゅう めひかり ささみ みそ あつあ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ こまつな きゅうり もやし にんじん だいこん グリーンピース	624 28.6 19.4 1.6	ふなばしさんしゅんしよぐさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 （根深ねぎ）
6	金	★キムたくご飯	ウイナーとチーズの春巻き わかめスープ オレンジ カルシウム413mg	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー チーズ わかめ とうふ	こめ あぶら ごま はるまきかわ かたくりこ	はくさい だいこん たまねぎ たけのこ えのき にんじん こまつな オレンジ	628 23.7 24.1 1.7	★給食室
9	月	コーンピラフ	ねぶか 根深ねぎのミネストローネ ★フルーツパンケーキ	○	ぎゅうにゅう バター とりくに ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん キャベツ トマト いちご ブルーベリー みかん	635 21.1 18.8 1.7	ふなばしさんしゅんしよぐさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日（根深ねぎ） がつたんしよびこんだて 3月生日献立 ★1の2
10	火	★とんこつ ラーメン	レバーとポテトのレモンソース やさい たまご あまなつ 野菜といり卵のあえもの 甘夏みかん てつ しよもつせんい 鉄6.3mg&食物繊維10.4g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう レバー たまご	ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごま はるさめ	にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな レモン きゅうり あまなつみかん	634 28.9 22.2 1.7	★4組①
11	水	ことう 黒糖パン	★ポテトのたこ焼き風 焼肉サラダ まめ やさい レンズ豆と野菜のスープ しよもつせんい 食物繊維10.1g	○	ぎゅうにゅう ベーコン たこ かつあぶし のり ぶたにく レンズまめ	パン じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ しょうが きゅうり レタス にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム キャベツ	627 23.5 22.5 1.9	★4組②
12	木	チキン カレーライス	ほうれん草とひじきのサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう とり バター ひじき	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり コーン ほうれんそう りんご	638 21.3 23.5 1.7	ふなばしさんしゅんしよぐさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 （ほうれんそう）
13	金	げんまいい 玄米入りご飯	より鶏つくねのこんがり焼き フライドポテトのサラダ もすくスープ	○	ぎゅうにゅう とり とうふ ひじき みそ だいず もすく	こめ げんまい かたくりこ さとう じゃがいも あぶら ごま	たけのこ にんじん しそ ねぎ レタス きゅうり えのき こまつな	657 24.3 24.7 1.6	
16	月	せきはん 赤飯	くらだい あ 黒鯛の揚げびたし のり酢あえ く しろ 真だくさんのみそ汁 いちご	○	ぎゅうにゅう ささげ くらだい のり あぶらあげ みそ	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こまつな もやし たまねぎ にんじん だいこん いちご	633 27.5 19.2 1.7	そつぎょういわ こんだて 卒業祝い献立 こんねんときさいご きゅうよく 今年度最後の給食！

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：こまつな・根深ねぎ・ほうれんそう・船橋産米

★はリクエストメニューです。「メモ、行事食等」の欄のクラス名は、リクエストしてくれたクラスです。



保護者の皆様へ

- 3月の給食は、16日で終了となります。
1年間あたたかご理解ご協力ありがとうございました。
- 給食当番の児童は白衣、帽子、袋を持ち帰ります。きれいな状態で来年度の新しい学級に引き渡したいと思っておりますので、ボタン・汚れ・ひもの点検補修、アイロンかけ等、できる範囲でのご協力をお願いいたします。

