



3月 予定献立表



ふなばしさん しゅん しよくざい
船橋産の旬の食材



ほうれんそう ねぶた
根菜ねぎ

こんげつ 今月のもくひょう 「給食と食生活のまとめをしよう」

令和6年3月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	からだづく 体を作るものになる	エネルギーのもとになる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
1金	ねぎ塩豚丼	青大豆と野菜の和え物 フルーツポンチ(みかん・バナナ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず	こめ むぎ あぶら ごま さとう ハチミツレモンゼリー	ねぎ もやし にんにく レモン あさつき キャベツ こまつな にんじん みかん バナナ	633 24.6	17.8 1.5	船橋産の旬の食材“根菜ねぎ”を食べて知る日
4月	ご飯	鱈の甘酢あんかけ 小松菜のソテー もずくスープ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とりにく とうふ もずく	こめ でんぶん あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし とうもろこし にんじん チンゲンツアイ はくさい だけのこ きよみオレンジ	600 26.2	20.1 2.0	船橋産の小松菜を食べて知る日
5火	ご飯	豆腐のオイスターソース煮 大根サラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ いんげんまめ チーズ なまクリーム	こめ あぶら でんぶん さとう さつまいも バター	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほししいだけ だけのこ はくさい きくらげ だいこん きゅうり こまつな	639 24.2	20.9 1.4	おはなし給食 What's For Snack Today? より スイートポテト
6水	ソフト麺 ミートソース	海苔サラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたしパー チーズ のり	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり こまつな ぶなしめじ レモン きよみオレンジ	656 29.0	21.0 1.8	サラダには、船橋の海“三番瀬”でとれた海苔をたっぷり入れます。甘みがあり、香りがよいのが特徴です。
7木	ご飯	白いんげん豆入り肉じゃが きびなごの天ぷら ごま酢和え しらぬい	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ きびなご	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう てんぷらこ ごま	にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん こまつな キャベツ しらぬい	623 25.8	17.5 1.6	カルシウムをとろう きびなごは体長10cmほどの小さな魚で、体に銀色の線が入っています。火を通すと骨もやわらかくなるので、丸ごと食べられて、カルシウムをとることができます。
8金	ご飯	ねぎ入り厚焼き卵 納豆和え キムチ鍋風豚汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく なつとう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ にんじん こまつな キャベツ こぼろ にら もやし はくさい きよみオレンジ	607 29.1	20.4 2.0	船橋産の旬の食材“根菜ねぎ”を食べて知る日
11月	中華丼	わかめサラダ 野菜チップス	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい だけのこ きくらげ チンゲンツアイ こまつな とうもろこし キャベツ れんこん こぼろ	616 21.9	20.2 1.4	食物せんいをとろう 野菜チップスには、食物せんいが豊富な、れんこん・ごぼう・さつまいもを使います。食物せんいは、おなかの調子を整えるはたらきがあります。
12火	ご飯	鮭の照り焼き 大豆とれんこんの磯煮 けんちん汁 はるみ	ぎゅうにゅう さけ だいず ひじき とりにく なまあげ	こめ さとう あぶら ごま さといも	にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ こまつな はるみ	610 27.6	21.2 1.9	大豆は「畑の肉」ともよばれ、良質なたんぱく質が豊富です。不足しがちな食物せんいや、カルシウムもふくまれています。
13水	ご飯	鮭のみそ煮 ほうれんそうのおひたし なめこのすまし汁 バナナ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごま	ほうれんそう にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ バナナ	627 29.2	20.7 2.1	船橋産の旬の食材“ほうれんそう”を食べて知る日
14木	黒コッペパン	大豆のフリコンカン かぶのサラダ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム かんてん にゅうさんきんいんりょう	こくとうコッペパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぶ きゅうり レタス キャベツ ほうれんそう	600 28.9	21.0 1.8	旬の食材“かぶ” 肌を健康に保ち、体の抵抗力を上げるビタミンCが豊富にふくまれています。みずみずしく、やさしい甘みのある野菜です。
15金	赤飯	鶏のから揚げ 海苔酢和え かきたま汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう あすき とりにく のり とうふ たまご	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ こまつな きゅうり もやし レモン えのきだけ にんじん たまねぎ きよみオレンジ	600 28.1	21.0 1.9	卒業お祝い給食 人生の節目の席で食べられる「赤飯」を食べて、6年生の門出をお祝いしましょう。
18月	チキンカレーライス	ごまドレッシングサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごま むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな もやし きゅうり オレンジ	629 21.6	21.6 1.7	6年生は小学校最後の給食、1～5年生にとって今年度の給食はあと2日となります。おいしい「チキンカレーライス」が出来上がるように、心をこめて作ります。
21木	ご飯	レバーのマリアナソース コーンサラダ 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたしパー わかめ レンズまめ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが にんじん こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム オレンジ	614 22.1	17.6 1.6	マリアナソースは、トマトケチャップやウスターソースなどを混ぜ合わせます。こくのある味わいで、レバーとの相性がよいソースです。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

《今月使用 する旬 の食べもの》

大根、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、かんきつ類

保護者の方へ

- 給食当番の児童はマスクを着用して配膳をします。当番の週は忘れず持参するよう、ご協力をお願いいたします。
- 最後に当番をした児童は、白衣を25日(月)までに学校へ返却してください。ご協力をよろしくお願いいたします。

★★★ 6年生のリクエスト給食 ★★★

先月に続き、卒業を控えた6年生のみなさんからリクエストを多くいただいた料理(本字・下線付き)を、献立に取り入れています。どうぞお楽しみに♪



卒業おめでとう