



3月 予定献立表



船橋産の旬の食材
小松菜 ほうれん草 根深ねぎ

今月のもくひょう 「給食と食生活のまとめをしよう」

令和7年3月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	から作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	一言メモ
3月	五目ちらし寿司	生揚げのきのこソース 菜の花の辛子和え 沢煮焼 いちご	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご なまあげ とりこ	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ れんこん さやえんどう えのきだけ あさつき なばな はくさい ほうれんそう だけのこ こぼろ ねぎ いちご	622 29.0	23.5 2.0		行事食「ひな祭り」 3月3日 「上巳」の節句。旧暦ではこの時期に吹き、邪気を祓うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、こちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います。
4火	チャーハン	しゃしゃのマリネ ごまドレッシングサラダ 鶏肉と千切り野菜のスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たまご しゃしゃ とりこ	こめ あぶら でんぶん さとう こま じゃがいも	ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース レモン こまつな もやし きゅうり キャベツ	648 29.7	25.8 2.0		おはなし給食 サクラ咲く より チャーハン
5水	ご飯	鶏肉と豆腐のカレー煮 切干大根のさっぱり漬け さつまいもと大豆のカリントウ	ぎゅうにゅう とうふ とりこ だいず	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん さつまいも くろざとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ さやいんげん きゅうり きりぼしだいこん	652 24.8	20.9 1.3		リクエスト献立 鶏肉と豆腐のカレー煮 5組
6木	きなご揚げパン	ボークビーンズ ツナと海藻のサラダ	ぎゅうにゅう きなご しろういんげんまめ ぶたにく ベーコン クリーム チーズ かいそうミックス まぐろかんづめ	コッパパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく にんにく さやいんげん トマト キャベツ きゅうり レモン	625 28.4	21.9 2.0		リクエスト献立 きなご揚げパン 4組
7金	ご飯	鰯のごまみそ焼き 納豆和え キムチ鰯風豚汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶり みそ なつとう かつおぶし ぶたにく	こめ さとう こま じゃがいも あぶら	にんじん こまつな キャベツ こぼろ にら もやし はくさい キムチ きよみオレンジ	602 29.9	20.5 2.0		リクエスト献立 納豆和え 1・2組
10月	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 ぶたレバー チーズ のり	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター	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 しめじ レモン きよみオレンジ	646 29.4	19.6 1.7		リクエスト献立 ソフト麺ミートソース 2組
11火	ねぎ塩豚卵丼 (麦ご飯)	青大豆と野菜の和え物 フルーツポンチ (みかん・バナナ・パイナップル)	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら こまあぶら こま さとう	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 パイナップル	614 22.8	18.1 1.6		船橋産の旬の食材を食べて知る日 「根深ねぎ」 リクエスト献立 フルーツポンチ 1・2・4・5組
12水	ご飯	鰯のみそ煮 ほうれん草のおひたし なめこ汁 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 こま	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 2.0		船橋産の旬の食材を食べて知る日 「ほうれん草」
13木	ご飯	レバーのマリアナソース コーンサラダ 鶏肉と野菜のスープ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたレバー とりこ レンズまめ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう こま	しょうが にんにく にんにく キャベツ 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	613 23.1	18.4 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。
14金	黒糖コッパパン	ポトフ 小松菜と海藻のサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう とりこ わかめ クリーム	こくどうコッパパン あぶら じゃがいも さとう チョコレート	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり とうもろこし	626 21.7	22.2 1.8		ホワイトデー献立 リクエスト献立 チョコプリン 1組
17月	チキンカレーライス (麦ご飯)	ツナと小松菜のごまドレッシングサラダ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とりこ チーズ まぐろかんづめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター こま	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 きよみオレンジ	623 22.1	21.1 1.8		船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」 リクエスト献立 チキンカレーライス 2・3組
18火	赤飯	鶏肉の唐揚げ 海苔酢和え かきたま汁 いちご	ぎゅうにゅう ささげ とりこ のり とうふ たまご	こま もちこめ 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 いちご	600 28.1	21.1 1.7		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、6年生の門出をお祝いしましょう。 リクエスト献立 鶏肉の唐揚げ 1・2・3・4・5組 かきたま汁 2組 いちご 3組
21金	ご飯	鯉の甘酢あんかけ 小松菜ソテー もずくスープ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう たら ベーコン とりこ とうふ もずく	こめ でんぶん さとう あぶら	にんにく しょうが とうもろこし もやし とうもろこし にんじん テンゲンサイ はくさい だけのこ きよみオレンジ	600 26.2	20.1 2.0		今日で、今年度の給食は終了します。給食時間のマナーについてや、毎日の食事の仕方についてどのように過ごしたかを、ふり振り返りましょう。

※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、ほうれん草、キャベツ、かんづめ類

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24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いただいた料理(本主・下線付き)を、献立に取り入れています。どうぞお楽しみに♪

