

リクエスト給食には下線が入っています。お楽しみに!!

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目当て	体を 作る 食品	熱や力の 素になる 食品	体の調子を 整える食品	エネルギー 20kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
2	月	○	ごはん	鯛のみそけチャップ焼き ごまサラダ 春雨スープ はるみ	3月 給食目標	ぎゅうにゅう ふり みそ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	ねぎ にんにく しょうが ごまつな もやし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい はるみ	608kcal 28.1g 22.9g 1.8g
3	火	○	五目ちらし寿司 (別 錦糸卵)	生揚げのきのこソース ごま酢和え 沢煮椀 いちご	ひなまつり	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご なまあげ とりにく	こめ あぶら さとう ごま でんふん	にんじん しいたけ れんこん きゅうり えのき あさつき ごまつな キャベツ だけのこ ごぼう ねぎ いちご	631kcal 28.8g 24.0g 1.9g
4	水	○	ごはん	おからコロッケ 海苔マヨサラダ 豚汁	コロッケ の歴史	ぎゅうにゅう みそ とうにゅう のり とりにく おから レンズメ とろろ 豆にん 豆腐あげ	こめ あぶら さとう はんこ しいたけ てんぷら こんやく マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな きゅうり もやし ごぼう だいこん	659kcal 26.2g 20.2g 1.8g
5	木	○	シュガー トースト	クリームシチュー わかめサラダ	船橋の町 小松菜	ぎゅうにゅう とりにく クリーム わかめ	食パン さとう あぶら パター じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ ごまつな きゅうり キャベツ とうもろこし	603kcal 20.8g 26.4g 2.1g
6	金	○	ルーロー飯	小松菜とキャベツのごまみそ和え 米粉カステラ	WBC応援 給食	ぎゅうにゅう ふたにく みそ たまご	こめ あぶら さとう ごま でんふん こめこ パター	しょうが にんにく ごまつな チンゲンサイ たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん	694kcal 24.9g 21.1g 1.7g
9	月	○	カツカレー ライス	ツナと海藻のサラダ カルピスゼリー	6年生 リクエスト	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ かいそうミックス ツナ ひじき カルピス	こめ あぶら さとう むぎ てんぷら はんこ パター じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム ごまつな キャベツ きゅうり レモン	716kcal 30.8g 24.2g 2.2g
10	火	○	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め 中華和え スイートポテト	6年生 リクエスト	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく とりにく わかめ いんげんまめ チーズ クリーム	こめ あぶら さとう パター ごまあぶら でんふん さつまいも	にんにく しょうが ねぎ きくらげ さとう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごまつな もやし	653kcal 26.9g 22.6g 1.7g
11	水	○	ごはん	十和田のバラ焼き 三陸めかぶと切干大根のサラダ 芋煮鍋 清見オレンジ	6年生 応援献立	ぎゅうにゅう ふたにく めかぶ ハム なまあげ	こめ でんふん はらみつ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんやく さといも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご きりぼしだいこん キャベツ ごまつな きゅうり だいこん こんやく ねぎ ごぼう きよみ	660kcal 28.2g 24.7g 2.1g
12	木	○	ソフト麺 トマトクリームソース	大根サラダ ストロベリー蒸しパン	6年生 リクエスト	ぎゅうにゅう えび ペーパークリーム わかめ とうにゅう	ソフトめん あぶら さとう バター トマト レモン だいこん きゅうり ごまつな いちごジャム	719kcal 26.4g 17.1g 2.2g	
13	金	○	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ サイダーフルーツポンチ	まーぼー豆腐 春雨	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいす みそ ハム	こめ あぶら さとう せりー ごまあぶら でんふん はるさめ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ ニラ キャベツ きゅうり もやし レモン ごまつな もも みかん パナナ	647kcal 27.7g 16.8g 1.4g
16	月	○	ごはん	揚げぎょうざ ナムル キムチ鍋風味噌汁	6年生 リクエスト	ぎゅうにゅう ふたにく レバー だいす ふたにく みそ とうふ	こめ あぶら きよさぎのかわ でんふん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	キャベツ ねぎ ニら にんにく しょうが きゅうり にんじん ごまつな もやし はくさい キムチ しめじ	642kcal 27.1g 24.0g 2.2g
3月生まれお誕生日お祝い給食☆									
17	火	○	手巻き寿司	ゆかり和え たまご汁 おたんじょうび おめでとう!	たんじょうび お祝い給食	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ちくわ あおのり のり とりにく	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ ごまこ たまごもち	きゅうり はくさい ごまつな もやし たけのこ にんじん ねぎ まいたけ	662kcal 26.2g 21.8g 2.4g
18	水	○	赤飯	鶏肉のから揚げ 磯香和え 祝い汁 いちご	そつぎょう 卒業 お祝い献立	ぎゅうにゅう さきげ とりにく のり なた	こめ あぶら さとう ごま もちこめ でんふん	しょうが にんにく ごまつな もやし はくさい にんじん えのき ねぎ いちご	615kcal 23.9g 23.9g 1.8g
23	月	○	ごはん	ブルコギ 小松菜サラダ 白玉スープ きな粉ピーズ	6年生 最後の 給食	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく だいす きなこ	こめ あぶら ごまあぶら ごまつな さとう しらたま	しょうが にんにく ねぎ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ ニら もやし きゅうり ごまつな とうもろこし しいたけ だいこん	602kcal 24.0g 16.9g 1.9g

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶけたりしないように気をつけましょう。
※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。

進級・進学に向けて 健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直していきましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



6年生リクエスト給食 結果発表

主食	わかめご飯	チキンカツカレー	きなこあげパン	シュガートースト
	米	カルボナーラ	ガーリックライス	ココアあげパン
主菜	からあげ	ローストチキン	鮭とチーズの香巻き	揚げ餃子
	とりのからあげ			
副菜	肉じゃが	ABCスープ	なっとうあえ	ココロきゅうり
汁物	なめこ汁	のりあえ	大学いも	クリームシチュー
デザート	フルーツポンチ	サイダーフルーツポンチ	スイートポテト	
	チョコレートパテ	れいとうみかん	カルピスゼリー	ストロベリー蒸しパン

6年生にリクエスト給食のアンケートをとりました!
リクエストは、2月から登場しています。6年生がどんな給食を最後に食べたいのか、見てみて下さいね。3月は給食が14回です。残り少ない給食を楽しみましょう!
朝ごはんを食べて登校しましょう。
朝ごはんは一日の生活の活動源であるとともに、生活リズムを整えます。
食事のときのあいさつは、動物や植物の命をいただくことや、農家の人や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。心をこめてあいさつしましょう。

5日は船橋の旬を食べて知る日です。ごまつなは、クリームシチュー入っています。