



# 令和7年 3月 予定献立表

船橋市立葛飾中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	選択	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
3 (月)		菜の花ずし 松風焼き 辛子和え すまし汁 いちご カルシウム478mg&鉄分5.0mg 【ひな祭り献立】	794	38.3	26	2.7	桃の生クリームサンド レバーの大和あえ チキンサラダ ポトフ プリン カルシウム 454mg&鉄分8.9mg&食物繊維9.8g 【ひな祭り献立】	880	40.1	33.4	2.8
4 (火)		ご飯 ししゃもの南蛮漬 麻婆豆腐 チャーシューナムル りんご カルシウム594mg&鉄分5.0mg	852	42	28.9	3.1	炒めソバ野菜あんかけ きゅうりの酢じょうゆ漬 卵とわかめのスープ 小松菜マフィン オレンジ食物繊維9.1g 【船橋産食材を食べて知る日】	790	40.9	30.5	3.2
5 (水)		生揚げ入り肉みそどん さつまいもおやき 中華きゅうり わかめと野菜のスープ オレンジ カルシウム506mg&鉄分4.7mg	831	31	26.8	2.4	黒コッパン いちごジャム さけとチーズの包み揚げ ポテトサラダ(マヨネーズ味) マカロニスープ みかんゼリー	850	37.5	29.9	2.7
6 (木)		ご飯 魚のさらさ揚げ 肉じゃが 納豆和え なめこ汁 いちご 食物繊維12.6g	798	35.6	24.1	2.6	はちみつレモントースト ポークビーンズ じゃこ入りサラダ オレンジ カルシウム518mg&食物繊維13.7g	793	34.6	32.5	2.7
7 (金)		カレーピラフ レバーとじゃが芋のレモソース ツナとわかめのサラダ 野菜スープ ミルクゼリー 鉄分8.6mg&食物繊維8.9g	804	37.2	27	2.2	パンズパン ヘルシーハンバーグ ミックスソテー 洋風わかめスープ フルーツポンチ 食物繊維11.6g	815	29.4	34.5	3.2
10 (月)		ご飯 魚の揚げびたし じゃが芋のうま煮 ごまあえ 大根と豆腐のみそ汁 オレンジ 食物繊維12.0g 【船橋産食材を食べて知る日】	805	35.2	23	2.6	ハチミツパン ポテトのオムレツ ツナとコーンのサラダ ABCスープ いちご 食物繊維10.7g	816	37.6	31.3	2.9
12 (水)		ポークカレーライス 大豆とじゃこの甘辛和え 海藻サラダ ヨーグルトあえ カルシウム509mg&食物繊維11.9g	848	33.9	29.6	2.1	バナナトースト 四川豆腐 おさつチップス 拌三絲(きわかめ) りんご カルシウム517mg	807	31.5	34.6	2.8
13 (木)		いろいろ豆おこわ 揚げ鶏のねぎソースかけ 磯香和え 豚汁 いちご 食物繊維8.8g 【船橋産食材を食べて知る日】	863	37	31.3	2.3	ドウパン シーフードグラタン ツナとわかめの和え物 ミネストローネスープ オレンジ カルシウム466mg&食物繊維10.5g	833	38.5	31.9	3.3
14 (金)		金平チャーハン 揚げぎょうざ 中華和え 卵スープ りんご 【船橋産食材を食べて知る日】	803	30.9	29.7	2.2	ソフト麺肉みそソース スイートポテト おかかサラダ フルーツのヨーグルトぞえ 食物繊維10.9g 【船橋産食材を食べて知る日】	880	34.6	21.4	2.5
17 (月)		混ぜご飯 厚焼き卵 辛子和え 八宝みそ汁 いちご 鉄分4.5mg&食物繊維9.1g	793	33.8	30.8	2.5	ツナサンド 豆腐のナゲット ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ 食物繊維12.0g	815	39.9	34.9	2.8
18 (火)		ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら おかか和え えのきと茎わかめのすまし汁 オレンジ	793	35.2	26.6	2.8	ミルクロール ししゃものクラッカー揚げ じゃがバター わかめとコーンのサラダ イタリアンスープ いちごカルシウム568mg	849	34.1	33.1	3.2
19 (水)		チキンドリア ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ フルーツ白玉 カルシウム464mg 【1・2年生給食最終日】	847	30.7	30.9	2.5	二色揚パン(ごま&ココア) 豚肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ りんご カルシウム480mg&食物繊維14.9g 【1・2年生給食最終日】	824	32.4	33	2.4

選んだ食事を記入しておこう!  
(A・B・X)

◎注文締め切り

12月19(木)

◎給食費の引き落とし日

1月31日(金)

◎給食費は

1・2年生 330円×12回=3,960円(牛乳代別)

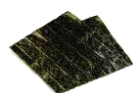
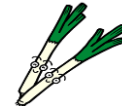
\*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

今月の船橋産食材

「ほうれん草」

「長ねぎ」

「のり」



ひな祭りの行事食



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



Q. カルシウムをとれば背は伸びる?

**A.** カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、カルシウムを含む食品をしっかりととりながら、栄養バランスのよい食事をとることと、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。

