



令和8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	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)
2 (月)	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 りんご カルシウム494mg	831	30.2	26.6	2.3	パンズパン カレーコロケ 山海サラダ イタリアンスープ フルーツポンチ 食物繊維12.9g 【船橋産食材:海苔】	818	25.9	31.8	2.9
3 (火)	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472mg&鉄分4.9mg 【ひな祭り献立】	791	37.9	25.8	2.6	桃の生クリームサンド レバーの和おえ チキンサラダ ポトフ プリン カルシウム460mg&鉄分8.5mg&食物繊維9.7g 【ひな祭り献立】	882	40	33.7	2.9
4 (水)	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595mg&鉄分5.0mg 【船橋産食材:小松菜】	861	41.8	29.8	3	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 いちご 食物繊維9.5g 【船橋産食材:小松菜】	794	39.5	31.3	2.8
5 (木)	ビビンバ 大学いも 豆腐と白菜のスープ いちご	794	29.8	25.3	2.1	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 りんご カルシウム494mg&食物繊維14.2g 【船橋産食材:ほうれん草】	799	34.3	32.3	2.6
6 (金)	ご飯 魚の香味焼き 肉じゃが 納豆和え なめこ汁 オレンジ 鉄分4.6mg&食物繊維12.2g	822	37.7	29.2	2.5	ハチミツパン さけとチーズの包み揚げ 食物繊維10.2g ポテトサラダ(マヨネーズ味) マカロニスープ グレープゼリー	815	36.3	30.5	2.6
9 (月)	混ぜご飯 厚焼き卵 辛子和え 八宝みそ汁 いちご 食物繊維8.7g	791	33.8	31.1	2.4	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12.3g	836	39.6	36.3	2.7
11 (水)	ごま塩ごはん 揚げぎょうざ チャーシューナムル 豆腐と野菜のスープ オレンジ	794	29.8	27.9	2.2	ソフト麺ミートソース スイートポテト おかかサラダ フルーツのヨーグルトかけ カルシウム460mg&食物繊維10.5g	853	34.4	24.4	1.9
12 (木)	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500mg&食物繊維11.8g	847	33.9	29.6	2.1	パニトースト 四川豆腐 おさつチップス 拌三絲(くわがめ) いちご カルシウム512mg	799	31.6	34.8	2.7
13 (金)	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 いちご 食物繊維12.3g 【船橋産食材:ほうれん草】	799	35.3	23.2	2.5	ミルクロール ポテトのオムレツ ツナとコーンのサラダ ABCスープ りんご 食物繊維10.9g	851	35.6	32.5	2.9
16 (月)	メキシカンライス レバーとじゃが芋のレモンソース ツナとわかめのサラダ 野菜スープ オレンジ 鉄分9.3mg&食物繊維9.5g	790	34.4	25.9	2.4	黒コッペパン ヘルシーハンバーグ ミックスソテー キャベツとベーコンのスープ フルーツのヨーグルトぞえ カルシウム478mg	816	36.8	30.2	2.7
17 (火)	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8.9g 【船橋産食材:海苔】	851	37.7	28.8	2.3	テーブルロール 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473mg&食物繊維10.4g	814	38.5	35.8	3
18 (水)	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 【船橋産食材:長ねぎ】	791	35.1	26.6	2.6	煮込みうどん ししゃもの南部揚げ キャベツの中華和え バナナケーキ いちご カルシウム639mg 【船橋産食材:長ねぎ】	794	35	35	2.8
19 (木)	チキンソテー 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461mg 【1・2年生給食最終日】	843	30.8	30.7	2.5	二色揚げパン(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498mg&食物繊維16.3g 【1・2年生給食最終日】	852	34.2	33.7	2.4

選んだ食事を記入しておこう！(A・B・なし)

◎予約期間 **12月16(火) ~ 1月6日(火)**

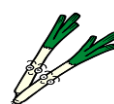
◎給食費の引き落とし日 **2月2日(月)**

◎給食費は
1・2年生 330円×13回=4,290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

「小松菜」 「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、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。

