

2026年 3月



# 予定献立表



船橋市立三山中学校

○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)	備考	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
2 (月)		雑穀ごはん 鰯の梅しそソースがけ 切干大根の煮物のっぺい汁 いよかん	796	30.6	27	2.2	旬の食材 いよかん	甘納豆パン タンドリーチキン 味噌ドレッシングサラダ 米粉マカロニのスープ バナナ	839	34.5	32.5	2.1	旬の食材 たまねぎ (スープ)
3 (火)		ひな祭りずし 魚のパン粉焼き 菜の花の胡麻マヨネーズ すまし汁 いちごプリン	862	35.4	25.6	2.7	今日は、ひな祭り、桃の節句で女の子の成長を祝う日です。 🍵 ひな祭り献立 🍵	桃のクリームサンド めひかりのレモンソース ベジタブルサラダ 具たくさんトマトスープ 大学いも	873	36.5	33.7	2.5	今日は、ひな祭り、桃の節句で女の子の成長を祝う日です。 🍵 ひな祭り献立 🍵
4 (水)		もち玄米入りごはん 大豆入りメンチカツ おかか和え キムチ鍋風味噌汁 花みかん	839	37.3	25.3	2.2	船橋の旬の食材を食べて知る日 ねぎ (キムチ鍋風味噌汁)	ハチミツパン ポテトと豆のカレーグラタン ツナサラダ せん切りスープ デコボン	791	37.1	30.6	2.5	旬の食材 デコボン
5 (木)		ビビンバ ツナ和え たまごスープ フルーツ杏仁	806	33.6	25.7	2.5	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜 (ビビンバ)	丸パン チキンカツ マセドニアポテトサラダ 豆と野菜のスープ あずき白玉	788	38.8	29.1	2.7	旬の食材 キャベツ (スープ)
6 (金)		ごまとゆかりの混ぜごはん 手づくりさつま揚げ 大豆と野菜のうま煮 なめこ汁 さつまいもの塩カラメル	877	37.8	26.1	2.1	船橋産食材 黒だい (さつまあげ)	ソフト麺野菜あんかけ 豆腐しゅうまい パンパンジーりんご	802	38.6	22.7	2.2	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜 (野菜あんかけ)
9 (月)		ひじきごはん ふくさ卵 ブロッコリーのごまマヨネーズ 豚汁 はっさく	861	40.2	31.5	2.3	船橋の旬の食材を食べて知る日 ねぎ (豚汁)	抹茶きなこ揚げパン キャベツと大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ ナタデココヨーグルト	868	36	30.6	2.4	旬の食材 キャベツ
11 (水)		麦ごはん めひかりの磯香揚げ ごぼうビーンズ のり酢和え 呉汁 白ごまプリン	838	36	23.6	1.7	船橋の旬の食材を食べて知る日 ねぎ (呉汁)	さつまいもパン ツナとポテトのオムレツ コーンとわかめのサラダ 野菜とレンズ豆のスープ バナナ	813	34.2	30.7	2.5	旬の食材 たまねぎ (オムレツ)
12 (木)		きのこピラフ(トマト味) 鮭とポテトのグラタン オニオンスープ デコボン	843	39.1	28.5	2.1	旬の食材 デコボン	小松菜マフィン 山菜うどん レパーのごまだれ揚げ 千草あえゼリーポンチ(梨ゼリー入り)	795	33.4	27.7	2.3	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜
13 (金)		白飯 白身魚と野菜の揚げ煮 しらす納豆 磯香和え 小松菜と揚げのみそ汁 パインアップル	809	40.7	23.8	2.3	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	丸パン 魚ハンバーグ グリーンサラダ 白いんげん豆のポターージュ さつま芋とりんごの甘煮	842	38.5	30.2	2.1	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜
16 (月)		もち玄米入りごはん レパーのごまだれ揚げ 青菜のみぞれちりめん和え けんちん汁 フルーツ白玉	856	34.1	22.4	2	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜	チーズチリドック スパイシーポテト ツナとマカロニのサラダ 鶏団子スープ 花みかん	802	37.3	30.9	2.5	旬の食材 いよかん
17 (火)		中華おこわ いかの香味あげ 納豆和え トックスープ 花みかん	843	41	26.5	2.3	旬の食材 いよかん	ミルクロール 白身魚の小松菜ホワイトソース ポテトのフライドサラダ ABCスープ いよかん	810	36.7	31.2	2.4	船橋の旬の食材を食べて知る日 小松菜
18 (水)		ポークカレーライス ツナと茎わかめのサラダ フルーツアロエヨーグルト	839	32.6	29.4	2.2	今年度最後の給食です。楽しく食べてください。	ビスキュイトースト キャベツと卵のごまマヨサラダ ポークビーンズ 抹茶プリン	835	38.3	34.2	2.3	今年度最後の給食です。楽しく食べてください。

\*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。  
\*3月分の予約システム登録期間は、12/16(火)~1/6(火)になります。  
\*3月分の給食費引き落とし日は2月2日(月)です。

令和7年度の給食も今月で最後になります。この1年間、楽しく食事をすることができましたか？成長期のみなさんは、食事の内容がとても大切な時期になります。嫌いなものが少しでも食べられるようになったり、好きなものが増えたりした1年だと嬉しいです。これからも作ってくれた人への感謝の気持ちを忘れずに、いろいろな食材に出会って、たくさんの味を知っていきましょう。

**お茶碗を正しく持っていますか**  
お茶碗を正しく持って食べていない人を見かけます。大人になってから持ち方を治すのはとても大変です。今のうちから正しい持ち方を身に付けておきましょう。

