



令和7年 3月
(2025年)

予定献立表

船橋市立坪井中学校

○牛乳は毎日つきます

選択	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)
	3 (月)	菜の花ずし いなだの照焼 辛子とえ かきたま汁 いちご 【ひなまつり献立】	800	35.9	30.7	2.3	桃の生クリームサンド レバーの大和和え スパゲティサラダ ポトフ オレンジ 【ひなまつり献立】	854	35.7	35	2.4
	4 (火)	船橋産のご飯 手作り春巻き 中華和え もずくスープ ブルーベリーヨーグルト 【船橋産食材を食べて知る日：米】	814	33.2	27	1.8	船橋産のご飯 肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 大豆とごぼうのかりかり揚げ パイナップル 【船橋産食材を食べて知る日：米】	806	33.3	29.4	1.7
	5 (水)	ご飯 生あげのみそだれ焼き キャベツの甘酢和え ミニトマト のっぺい汁 パイナップル	818	32.9	30.5	2.2	丸形コッペパン 白豆のコロケ マカロニソテー 野菜スープ オレンジ	798	31.2	32.1	2.6
	6 (木)	スタミナ豚キムチ丼 かぶのバリバリづけ わかめと野菜のスープ さつまいもと大豆の甘汁	867	34.8	29.1	2.3	黒糖パン チーズインハンバーグ フライドポテトのサラダ マカロニスープ いちご	790	34.8	31.9	2.3
	7 (金)	きんぴらチャーハン みつば入り卵焼き 白菜の中華風和え 春雨スープ オレンジ	804	30.1	30.3	2.4	ソフト麺肉みそソース ねぎのナムル さつまいもの塩キャラメル風味 【船橋産食材を食べて知る日：ねぎ】	826	30.4	24.6	2.2
	10 (月)	ごま入りご飯 笹かまぼこの磯辺揚げ 三陸産わかめとツナの和え物 きりたんぽ汁 いよかん	782	31.2	25.3	2.8	ご飯(のりのつくだ煮) 魚のピリ辛焼き ごまみそ和え 芋煮汁 きなこプリン黒蜜ソース	830	35.2	29.3	2.1
11日(火)は卒業式のため、給食はありません。											
	12 (水)	麦ご飯 さばのオレンジ煮 もやしとコーンのごま和え 八宝みそ汁 いよかん	822	31.6	33.3	2.8	ご飯 肉巻き豆腐フライ おかか和え さつまい パイナップル	795	32.4	26.3	1.7
	13 (木)	青大豆のおこわ 揚げ鶏のねぎソースかけ 磯香和え 豚汁 いちご 【船橋産食材を食べて知る日：ねぎ】	827	34.4	32.2	2.4	海苔チーズトースト ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	779	35.4	33.3	2.6
	14 (金)	麦ご飯 四川豆腐 ナムル(春雨) さつまいもおやき	821	34.4	25.5	2	二色揚げパン(きなこ・うぐいす) ワンタンスープ くわわかめのパンサンサー いちご	790	29.9	33.8	2.5
	17 (月)	麦ご飯 ししゃものから揚げ 肉じゃが 納豆和え かぶのみそ汁 パイナップル	791	31.9	28.3	2.5	さつまいもパン ブロッコリーとチーズのオムレツ じゃこ入りサラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ オレンジ	791	34.7	35.4	2.7
	18 (火)	ご飯 レバーとポテトのチリソース 春雨サラダ 中華風コーンスープ オレンジ	869	36.8	28.5	2.4	ご飯 赤魚の煮つけ じゃがいものきんぴら 小松菜ののり酢和え 生揚げと白菜のみそ汁 パイナップル 【船橋産食材を食べて知る日：小松菜】	775	33.6	23.8	2.8
	19 (水)	チキンときのこのカレーライス かぼちゃとポテトのチーズ焼き 海藻サラダ いちご 【1. 2年生給食最終日】	815	27.9	28.7	2.2	ちゃんこうどん ししゃもの南蛮漬け キャベツの中華和え 豆乳バナナケーキ 【1. 2年生給食最終日】	818	30.5	35	2.5

選んだ食事を記入しておこう！
(A・B・弁当)

* 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月分の申し込み票のしめきりは、12月19日(木)です。
- * 3月分の引き落とし日は、1月31日(金)です。
- * 全部給食を頼んだ場合の給食費は、12回分で、3,960円(330円×12回)です。
- * 「給食費納入通知書」がお手元に届きましたら、必ず残高をご確認ください。
口座振替ができるようにご協力お願いいたします。



【今月の行事食】3月3日は「ひなまつり」

3月3日は、桃の節句・ひなまつりです。昔は、上巳(じょうし)の節句とも呼ばれ、奈良時代から行われていました。
3月初めの巳の日に、身に付いたけがれ(病気や悪い心)を流そうと海や川で人の形をした草やわらを流し、おはらいをしたのが始まりです。お祭りには、おすしとはまぐりなどの貝料理でお祝いします。



【船橋産食材を食べて知る日：ねぎ】

7日(金) B：ねぎのナムル
13日(木) A：揚げ鶏のねぎソースかけ

「ねぎ」は、船橋市では八木が谷、豊富など北部地区を中心に栽培されています。関東の土は深く柔らかいので、土寄せをして白い部分をのぼした「根深ねぎ」の栽培に適しています。
船橋市内では、10月から3月ごろにかけて出荷されています。

