家庭数

令和６年3月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　一年間をふり返ろう　』

令和５年度　佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	金	ごもくちらしずし	ブリのてりやき	すましじる さくらもち		**こめ**（佐倉産の） さとう　ごま かたくりこ さくらもち	とりにく　ブリ かまぼこ　かつおぶし こんぶ　ぎゅうにゅう	**にんじん**　しいたけ かんぴょう　きぬさや **こまつな**　しめじ **ながねぎ**	660	293.0	20.1	1.9
4	月	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ さつまいものみそしる せとか		**こめ**　あぶら **こめこ**　**さつまいも**	とりにく　なっとう わかめ　**みそ**　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	**ほうれんそう**　**にんじん** きりぼしだいこん しめじ　せとか	650	29.1	16.0	2.1
5	火	ガーリックライス	サケとほうれんそうのシチュー	れんこんサラダ ヨーグルト		**こめ**　むぎ あぶら　こむぎこ こめこ　じゃがいも ごま　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	サケ　とうにゅう ひじき　ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく　コーン　しめじ ほうれんそう　**にんじん** たまねぎ　**れんこん** えだまめ　きゅうり	633	25.7	17.3	1.9
6	水	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんのマヨサラダ しらぬい		**こめ**　あぶら さとう　ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	やきどうふ　ぶたにく ハム　ぎゅうにゅう	たまねぎ　**にんじん** いんげん　しらたき きりぼしだいこん **ほうれんそう**　しらぬい	651	28.4	16.2	1.6
7	木	れんこんピラフ	モウカザメのフライ	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ		**こめ**　むぎ　あぶら てんぷらこ　パンこ さとう　じゃがいも	ベーコン　モウカザメ ツナ　ウインナー ぎゅうにゅう	**れんこん**　ブロッコリー キャベツ　コーン **にんじん**　たまねぎ セロリ　トマト	676	26.4	23.1	2.2
8	金	ごはん	サバのみそに	さわにわん きよみオレンジ		**こめ**　さとう かたくりこ	サバ　**みそ**　ぶたにく かつおぶし　ぎゅうにゅう	**だいこん**　**ながねぎ** **にんじん**　**こまつな** ごぼう　たけのこ えのきだけ　オレンジ	684	25.7	24.3	1.9
11	月	ビビンバ		もずくのスープ フルーツしらたま		**こめ**　むぎ　ごま あぶら　さとう しらたまだんご	ぎゅうにく　**みそ** もずく　ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん もやし　ながねぎ えのきだけ　もも　みかん パイナップル	613	21.3	16.7	2.0
12	火	ごはん	カレイのからあげ	こまつなのいそあえ とんじる かわちばんかん		**こめ**　かたくりこ あぶら　さとう さといも	カレイ　のり　ぶたにく とうふ　**みそ**　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	**こまつな**　えのきだけ **にんじん**　だいこん **ながねぎ**　ごぼう こんにゃく	663	30.9	18.3	2.1
13	水	きなこあげパン	ポークビーンズ	にんじんサラダ すだちゼリー		ツイストパン あぶら　さとう じゃがいも	きなこ　いんげんまめ ぶたにく　ぶたレバー ツナ　ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ トマト　グリンピース きゅうり　セロリ	670	25.7	27.1	2.0
14	木	チキンカレーライス		ひじきのマリネ おいわいデザート		**こめ**　むぎ　あぶら じゃがいも さとう	とりにく　ベーコン ひじき　ハム ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ りんご　にんにく しょうが　きゅうり	630	22.4	17.0	2.1
								今月の平均値	653	26.4	19.6	2.0
								基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。　ご了承ください。

★おもなざいりょうの**太字の食材は佐倉市産**で、**下線は結び合い農園の有機野菜**です。

まだまだ寒さが残りますが、春の訪れを感じられるようになってきましたね。早いもので令和５年度も残すところ一か月、給食はあと１０回となりました。６年生には、給食が青菅小学校での良い思い出の一つになるといいな、と思います。どの学年の児童にも心と体の栄養になるよう、安全でおいしい給食を調理員一同心を込めて作っていきます。

「いただきます」は、食卓にのぼる食べ物（肉・魚・野菜など）には命があり、それらの食べ物を食べ「あなたの命をわたしの命に代えさせていただきます。」という気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳」や「走」という漢字には「走り回る」「はせる」という意味があります。食事ができるまでには、多くの人々が関わっていることに感謝の気持ちを表す言葉です。

「食」という文字は「人に良い」「人を良くする」と書きます。食べた物が人の体をつくり、心を満たして成長をしていきます。食べ物や食事作りに関わった人々に、感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」と言える青菅小学校の児童であってほしいと願います。

保護者の皆様へ

今年度も，給食当番白衣の洗濯やアイロンがけなどご協力いただきありがとうございました。おかげさまで児童は気持ち良く白衣を着用することができました。来年度の学年に引き継ぎますので，ほつれなどの繕いがありましたらご協力をお願いします。