



# 3月献立表



	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ	
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 (月)		チキンカレー ひじきのチーズマリネ きな粉白玉	鶏もも ベーコン きな粉	牛乳 ひじき チーズ	人参	きゅうり 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 白玉 砂糖	菜種油	975 30.4	28.5 2.7	<p>今年度の給食もあと残りわずかとなりました。3年生の思い出に残る給食となるように人気のメニューを取り入れているので、楽しみにしてください。</p> <p>・3日 ひなまつりにちなんだ献立です。春を感じさせる「さわら」や「桜餅」を取り入れました。みんなでひなまつりをお祝いしましょう。</p> <p>・6日 3年生は最後の給食です。みんなで楽しく食べましょう。</p> <p><b>今月の地場産物</b></p> <p>《佐倉産》 ・米 ・さつま芋 ・人参・ねぎ ・ごぼう</p> <p>《八街産》 ・小松菜 ・ほうれん草</p> 	
3 (火)		<b>ひなまつりメニュー</b> 五目ちらし寿司 さわらの西京焼き すまし汁 さくらもち	玉子 鶏もも さわら	牛乳 青のり わかめ	人参 きぬさや 小松菜	れんこん しいたけ ねぎ えのき	米 さくらもち 砂糖	菜種油 いりごま	818 36.6	20.2 3.3		
4 (水)		麦ご飯 さばのオレンジソース煮 キャロットサラダ 蒟蒻と生揚げの煮物 ストロベリーアイスクリーム	さば ツナ 生揚げ	牛乳	人参 いんげん	きゅうり セロリー 玉ねぎ しいたけ	米 アイス こんにゃく	菜種油	898 39.0	35.4 2.7		
5 (木)		バジルのクリームソーススパゲッティ しゃぶしゃぶサラダ アセロラゼリー	豚もも ベーコン	牛乳 チーズ	人参 バジル	玉ねぎ しめじ きゅうり にんにく	パスタ ゼリー 砂糖	菜種油 オリーブオイル マーガリン 生クリーム	774 24.3	33.3 2.0		
6 (金)		<b>卒業おめでとうメニュー</b> ステーキ丼 沢煮椀 バニラアイスクリーム	牛肉 豚もも	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 大根 ねぎ りんご	米 アイス じゃがいも 砂糖	菜種油 すりごま いりごま	953 26.7	44.2 2.7		
9 (月)		ご飯 鶏肉のからあげ(2個) 無限ピーマン さつま汁 あまおうクレープ	鶏もも ツナ	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ	米 さつまいも こんにゃく	菜種油 いりごま すりごま ごま油	838 35.8	29.2 2.3		
11 (水)		ホイコーロー丼 レバーとポテトのごま和え みかん	豚もも 豚レバー	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン	キャベツ しめじ ねぎ みかん	米 じゃがいも 澱粉	菜種油 いりごま すりごま ごま油	817 38	19.9 1.8		
12 (木)		ご飯 鶏肉のチリソース 海草サラダ ワンタンスープ プリン	鶏もも 鶏ささみ	牛乳 海草	人参 小松菜 にら	キャベツ コーン 白菜 たけのこ	米 ワンタン 澱粉 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	850 39.8	30.3 2.2		
13 (金)		プルコギ風野菜丼 もちごめ蒸し いちご(2個)	牛もも 豚もも 豆腐 卵	牛乳	人参 にら	玉ねぎ しめじ もやし いちご	米 もち米 澱粉 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	779 33.1	23.0 2.2		
16 (月)		ご飯 鶏肉の梅肉焼き ジャコサラダ 豚汁 ヨーグルト	豚もも 鶏もも	牛乳 じゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ うめ りんご	米 さといも こんにゃく 水あめ	菜種油 ごま油 いりごま	763 31.4	22.7 2.4		
17 (火)		ビビンバ 白菜スープ さくらゼリー	豚もも ベーコン 玉子	牛乳	人参 小松菜	白菜 もやし しめじ にんにく	米 春雨 ゼリー 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	779 32.6	19.2 3.4		
								今月平均値	840 33.4	27.8 2.5		
								基準値	830 34.2	23.1 2.5		

※材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## お知らせ

・10日(火)：卒業式のため給食はありません。

### ＜3年生＞

- ・3日(火)：受検の関係で給食はありません。
  - ・6日(金)が給食最終日となります。
- 給食当番の人は、ただちに白衣を家に持ち帰り、洗濯をお願いします。
- 洗濯した白衣は、9日(月)に回収します。

### ＜1、2年生＞

- ・17日(火)が給食最終日となります。
- 洗濯した白衣は23日(月)に回収します。

一年間、白衣の洗濯・アイロンがけにご協力いただきありがとうございました。次の学年に引き継ぎますので、ポタンのほつれなどがありましたら繕っていたけると助かります。

## 1年間の食生活を ふりかえってみましょう。

皆さんは健康を考えて食事をすることができましたか？  
自分の健康は自分で守ることが大切です。  
毎日健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身につけましょう。

## 祝卒業

3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。  
小学校から9年間食べてきた給食には、どんな思い出がありますか？  
クラスの人々と一緒に給食を食べるのも、あと残りわずかです。最後まで楽しく食べましょう。  
これからは自分で食事を選んで食べる機会が多くなると思います。  
健康は一生の宝です。1日3食をきちんと食べる、好き嫌いせずに色々な食材を食べるようにするなど、食生活を大切にしてください。

給食レシピで朝ベジ♪

### 小松菜のバターしょうゆ炒め

<材料(作りやすい分量)>

- 小松菜(2cmカット) 1袋(200g)
  - えのきたけ(1/2カット) 1袋
  - A [ バター 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1弱
- \*にんじんやコーンなど加えると  
いりどりもきれいです。

<作り方>

- ①小松菜を洗い、カットしておく。  
えのきたけもカットし、ほぐしておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、えのきたけを加え、しんなりしてきたら小松菜を炒める。全体に火が通ったら、しょうゆをよくまぜてできあがり。

シンプルな味付けで  
ご飯にもパンにも  
よくあいます!

朝ベジしよう!