

裏面に朝ベジレシピあります！



3月 こんだてよていひょう (家庭数配付)



☆こんげつのもくひょう：いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう☆

2026年 March

佐倉市立内郷小学校

ひ に ち	よ う び	ひ ら い ち に ち	しゅ し ょ く	お か す	おもなざいりょうとはたらき						えい よ う か	
					エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		エネルギー (kcal) たんぱくし (g)	しじつ (g) 食塩相当 (g)
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしじつ	むきしつ(カルシウム)	ビタミン・むきしつ			
2	月	○	ごはん	ぎせいどうふ とりにくとだいこんのみそに むらさきあえ	こめ さとう あぶら	とりにく みそ とうふ たまご ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しいたけ えだまめ しょうが もやし こまつな	ねぎ だいこん キャベツ	627	19.9	
ひなまつり (もものせっく) こんだて												
3	火	○	ちらしずし	さわらのピリからに すましじる ごまみそあえ てづくりいちごゼリー	こめ さとう かたくりこ ゼリー	たまご さわら とうふ みそ なるとまき	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん かんぴょう えだまめ だいこん キャベツ	れんこん こまつな	665	21.3	
4	水	○	ハヤシライス (ごはん)	コールスローサラダ ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	ぶたにく はむ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん キャベツ	たまねぎ きゅうり コーン	650	18.0	
5	木	○	ごはん (ふりかけ)	ラッキーにんじんコロッケ(ソース) みそしる チーズいりおひたし	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	たまご とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい	えのきたけ こまつな	658	20.9	
6	金	○	ビビンバ (むぎごはん)	ちゅうかスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ はるさめ さとう むぎ かたくりこ	たまご みそ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ もやし にんにく	ほうれんそう しょうが しいたけ たまねぎ コーン	604	17.2	
9	月	○	キムタクごはん	はくさいとたまごのスープ ちゅうかふうごまサラダ バナナ	こめ はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	だいこん はくさい にんじん えのきたけ もやし キャベツ	613	16.9	
岩手県のきょうどいりょういとくさんひんをしょうかいする給食												
10	火	○	ごはん 和	あつあげのやきでんがく ひつつみじる パリポリづけ ひとくちりんごゼリー	こめ さとう ゼリー	あつあげ みそ ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しいたけ しょうが	ごぼう ねぎ こまつな キャベツ	671	21.8	
11	水	○	れんこんピラフ	☆ ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし) ☆ こめこシチュー しおこうじサラダ チーズ	こめ こめこ じゃがいも さとう	あぶら バター ベーコン ソーセージ ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	れんこん ブロッコリー カリフラワー	692	27.3	
12	木	○	ごはん	ぶたのごまだれソテー みそしる シャキッとあえ 佐倉のさけかすクッキー	こめ さとう こむぎこ コーンスターチ	あぶら ごま バター	ぶたにく みそ あつあげ ツナ	しょうが にんにく はくさい にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう	606	18.5	
13	金	○	としもしんかいのみきかせ ポークカレー (ごはん)	チーズいりサラダ カラフルフルーツポンチ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ハム	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが にんじん きゅうり	たまねぎ キャベツ いちご みかん	685	19.5	
16	月	○	ごはん	とうふハンバーグデミグラスソース ABCスープ 朝ベジ! こまつなのバターしょうゆいため	こめ パンこ さとう マカロニ	あぶら バター	ぶたにく とうふ おから たまご ソーセージ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ コーン しめじ	にんじん キャベツ こまつな	627	18.5
※※※ぞつぎょう・しんきゅうおめでどうこんだて※※※												
17	火	○	ペンネポロネーゼ	とりのからあげ イタリアンサラダ おたのしみデザート	パンネ さとう さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ セロリ トマト	にんじん パセリ しょうが キャベツ	693	32.8

※ 食材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。
☆ 使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※ たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13~20%です。
※ 脂質の基準値は摂取エネルギーの20~30%です。

学校給食摂取基準	650	18.1
	26.8	2.0
当月平均	649	21.0
	26.0	2.6

1年間ありがとうございました！

当番用白衣等の返却について

当番用白衣等につきまして、洗濯やアイロンがけ、繕い等に協力いただき、ありがとうございました。17日(火)にお子様白衣を持ち帰りましたら、洗濯・アイロンがけの上、23日(月)までに学校へお持ちください。

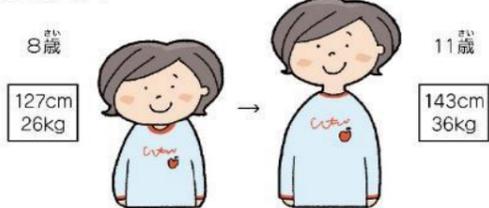


**健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

☆2月のラッキーさん☆

1年1組
男子 さん でした！



11日(水)にリクエストしたものが
出ます♪おたのしみに！

本当にダイエットが必要かな？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？
中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。
自分は本当にダイエットが必要なかを、しっかりと考えてみましょう。



インターネットの情報に惑わされないで



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

春休みは 家の仕事を 積極的に！

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



