



# 3月のよていこんだてひょう

給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

ひにち	ようび	こんだて		おもなざいりょう			えいようか			
		しゅしょく	おかず・デザート	からだをつくる(あか)	からだのちようしをととのえる(みどり)	ねつやちからのもとなる(きいろ)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
2	月	むぎごはん	アジのさんがやき とうふだんごだいこんのもの かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう アジ とりにく サバ みそ ぶたにく がんもどき チーズ	にんじん ねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ さとう ごま さといも しらたき あぶら	632	20.2	32.7	2.2
3日(火)		ちらしずし	サケのさいきょうやき おいわいすましじる さんしょくはなゼリー	ぎゅうにゅう たまご のり サケ みそ とうふ はんぺん わかめ	にんじん きりぼしだいこん れんこん きゅうり しいたけ なのはな	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	588	19.8	25.4	2.2
4	水	むぎごはん	にくじゃが みそドレッシングサラダ とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう きなこ	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	682	20.1	24.6	1.7
5	木	ちゅうかどん	はるさめいりにくだんごスープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご とりにく	にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ たけのこ えのきだけ こまつな もやし はくさい キャベツ オレンジ	こめ むぎ あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	567	18.3	23.6	2.0
6日(金)		きなこあげパン	チリコンカン ほうれんそうのわふうサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう きなこ だいず レッドギドニー ぶたにく とりにく ベーコン のり	にんじん たまねぎ トマト パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	650	24.7	27.3	2.0
9	月	むぎごはん	ニシンのかばやき こんぶサラダ ひつつみじる	ぎゅうにゅう ニシン こんぶ ハム とりにく	にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな	こめ むぎ かたくりこ こめこ あぶら ごま すいとん	665	23.6	26.4	2.0
10	火	むぎごはん	ぎゅうすきやきに ツナやさいごまあえ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ツナ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう もやし オレンジ	こめ むぎ しらたき おふ さとう あぶら ごま	623	21.2	26.7	2.1
11	水	しょうゆラーメン	あげぎょうざ げんきのでるサラダ ひとくちレモンゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた のり ぶたにく	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう キャベツ しいたけ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ かたくこ さとう ゼリー	560	22.3	25.6	3.0
12	木	むぎごはん	わふうミートローフ こまつなのバターしょうゆいため とんじる りんご(2しゅるい)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう おから みそ	にんじん れんこん こまつな えのきだけ だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ りんご	こめ むぎ パンこ さとう とうにゅうバター さといも こんにやく あぶら	594	16.5	24.2	2.0
13	金	ビビンバ	トックスープ ひとくちいちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ	にんじん ほうれんそう もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら トック プリン	601	17.4	25.5	2.3
16	月	むぎごはん	チキンチキンごぼう まめポテサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ハム しろはなまめ なまあげ みそ	にんじん ごぼう きゅうり いら えのきだけ はくさい	こめ むぎ かたくりこ ごま あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	641	20.0	27.5	2.3
17	火	ビーフカレーライス	ひじきのマリネ おいわいいちごクレープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ハム チーズ	にんじん たまねぎ りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう クレープ	736	25.9	24.5	2.2

学校給食摂取基準 (3.4年生)	エネルギー	650kcal	1カ月平均	628
	たんぱく質	26.8g		26.1
	脂質	18.1g		20.8
	食塩相当量	2.0g		2.1

## 今月の献立から

- 3日(火) 桃の節句は女の子の成長を祈る行事として伝えられています。給食では、ちらし寿司や菜の花と紅白のはんぺんが入ったすまし汁、ひし餅をイメージした三色花ゼリーを取り入れました。
- 9日(月) 今月の郷土料理は岩手県です。ひつつみは、小麦粉に水を加えて作った生地を手でちぎり、だし汁で煮込んだ料理です。鶏肉やごぼう、人参、きのこなどの食材に地域によって海産物や松茸を入れて作る家庭料理です。
- 6日(金) 6年生が家庭科授業で考えたおすすめ献立です！これで6班
- 11日(水) 分の献立が出そろいました。和食、中華、洋食と、どの班も色どりや旬の食材を上手に組み合わせ、バランスのよい献立ができました。
- 17日(火) 今年度最後の給食は、牛肉を使ったビーフカレーです♪ 6年生のみなさんの思い出に残るように、調理員さんが心を込めて作ります。

## ～今月の地場産～

- 【JA千葉みらい】  
佐倉市産：米(めしあがれ)、人参、長葱、白菜、れんこん、米粉
- 四街道市産：木くらげ
- 【たに農園】ほうれん草、里芋、大根
- 【江原新田 立田さん】小松菜
- 【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌



## 保護者の皆様へ

令和7年度の給食も17日(火)で終了します。日頃より、学校給食にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

また、給食当番の白衣についても、洗濯やアイロンがけ等のご協力をいただきまして、ありがとうございました。今月最後の給食当番で白衣を持ち帰りましたら、洗濯やアイロンがけと併せて、ボタンや帽子、袖口のゴムのゆるみ等を確認していただき、補修していただくと大変助かります。

白衣は次の学年に引き継ぎますので、23日(月)までに学級へ返却をお願い致します。



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  
いろいろもきれいです。



シンプルな味付けで、  
ご飯にもパンにもよく  
合います！



<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。

