



3月のよていこんだてひょう



令和4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	しゅしよく	こんだて			おもなざいりょう			えいようか		
			ぎゆうにゆう	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)
1	水	むぎごはん		まつかぜやき きりぼしだいこんのごまマヨあえ キャベツのみそしる	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく みそ とうにゆう ハム あぶらあげ	ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ にら えのきだけ	こめ むぎ パンこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	640	23.1	28.8	2.5
2	木	そばろ ぎゅうどん		シャキシャキポテトサラダ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぎゆうにく だいず ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	628	17.9	27.9	1.2
3	金	てまき ちらしずし		サーモンのレモンづけ すましじる さくらもち	ぎゆうにゆう たまご のり サーモン とうふ はんぺん わかめ とりにく	かんぴょう にんじん きゅうり しいたけ なのほな	こめ さとう かたくりこ あぶら さくらもち	694	21.9	30.2	3.2
6	月	テーブルロール		とりにくのピザやき ひじきのマリネ カレースープ にんじんゼリー	ぎゆうにゆう とりにく チーズ ひじき ハム ベーコン	たまねぎ トマト きゅうり にんじん はくさい	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	651	25.2	31	2.9
7	火	むぎごはん		なまあげのみそいため レバーとポテトのあえもの オレンジ	ぎゆうにゆう なまあげ こうやどうふ ぶたにく ぶたレバー だいず みそ	たけのこ しいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ ほうれんそう オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	667	22.9	27.6	1.7
8	水	プルコギどん		はるさめスープ とうにゆうプリンタルト	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ぶたにく わかめ	ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら こまつな	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま タルト	629	21.7	22.3	1.6
9	木	むぎごはん		サバのスタミナやき いそあえ フルーツしらたま	ぎゆうにゆう サバ のり	チンゲンサイ えのきだけ にんじん みかん パイン もも	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら だんご ゼリー	718	25.2	22.5	1.6
10	金	レンコン ピラフ		さといものグラタン はるキャベツのスープ ひとくちゼリー	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく チーズ ぶたにく ハム とうにゆう	れんこん にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ こまつな	こめ むぎ あぶら さといも バター こむぎこ ゼリー	600	21.5	24.1	2.7
13	月	むぎごはん		チキンなんぼん ナムル ぐだくさんみそしる	ぎゆうにゆう とりにく たまご ハム わかめ なまあげ みそ	もやし にんじん ほうれんそう だいこん こまつな	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	635	19.5	28.0	2.3
14	火	ちゃんぽん		うらかみそばろ こめこカステラ	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび うずらたまご なると さつまあげ たまご とうにゆう	たまねぎ にんじん しいたけ もやし はくさい にら ごぼう	ちゅうかめん あぶら さとう しらたき こめこ とうにゆうバター	652	27.6	30.8	2.9
15	水	むぎごはん		フリのたつたあげ キムチなっとう オレンジ とうふとたまごのスープ	ぎゆうにゆう ブリ なっとう かつおぶし とうふ たまご わかめ	こまつな にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ かたくりこ あぶら	653	25.2	30.6	1.9
16	木	ビーフカレー ライス		ツナともやしのサラダ おいわいクレープ(いちご)	ぎゆうにゆう ぎゆうにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう りんご コーン	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら クレープ	767	29.1	25.3	2.2



～今月の地場産～
佐倉市産:米(めしあがれ)、人参、さつま芋、蓮根、長ねぎ、大根
葉ねぎ、白菜、小松菜、味噌、米粉
八街産:ごぼう

学校給食摂取基準 (3.4年生)

エネルギー	650kcal	1か月平均	661
たんぱく質	26.8g		27.4
脂質	18.1g		23.4
食塩相当量	2.0g		2.2

今月の献立から

- 3日(金) 桃の節句にちなみ、ちらし寿司を手巻きのりで巻いて食べましょう。桜のようなピンク色のサーモンを、揚げた後にレモンだれに漬けます。甘酸っぱさが食欲をそそります。菜の花と、紅白のはんぺんが入ったすまし汁に、デザートは桜餅です。
- 6日(月) 6年生が家庭科の授業で考えたおすすめ献立第5弾、パンの献立が登場です。また、13日(月)に第6弾、15日(水)に最後の第7弾がありますので、楽しみにしててください!
- 14日(火) 3月の郷土料理は長崎県です。『ちゃんぽん』と『浦上そばろ』を取り入れました。長崎県のお菓子といたら『カステラ』ですね。給食では、佐倉市産の米粉を使って、マドレーヌ型のカステラを作ります。
- 16日(木) 今年度最後の給食は、牛肉を使ったビーフカレーライスです。6年生のみなさんの思い出に残るように、調理員さんが丁寧に心を込めて作ります。

保護者の方へ

給食当番の白衣について、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さんは、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、修了式までに学級に返却してください。



3月の朝ベジレシピは『納豆和え』です。給食では、人気の和え物です。裏面にレシピが載っていますので、是非朝食に取り入れてみてください。

