



令和6年3月 予定こんだて表



こんがつ きゅうしよくひょう いちねんかん きゅうしよく ふ かえ
 * 今月の給食目標 * 『一年間の給食を振り返ろう』

令和5年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)						
		ぎゅうにゅう	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
			kcal	g	g	mg	mg	g						
1	金	牛乳	ひなまつり ごもくちらしずし	ひじきとだいずのたまごやき	さわにわん さくらもち	とりにく きざみのり ぶたにく ひじき だいず たまご ぎゅうにゅう	れんこん にんじん しいたけ かんぴょう たまねぎ だいこん ごぼう たけのこ さやえんどう	こめ むぎ さとう ごま あぶら さくらもち	696	29.9	18.1	333	3.2	2.6
4	月	牛乳	ビーフカレーライス	きのこサラダ	いちごとりんごのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ しいたけ みずな みかん りんご いちご	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ バター さとう ナタデココ サイダー	704	24.2	21.1	284	1.7	2.2
5	火	牛乳	ごはん	とりとレバーのごまだれあえ	おほかササラダ	ぶたレバー とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごまタルト	684	23.7	22.7	339	7.1	1.3
6	水	牛乳	ごはん	さけのねぎみそやき	なつとうあえ	サケ みそ しらすほし かつおぶし ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	ながねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう	こめ さとう さつまいも こんにやく	644	32.2	19.1	332	2.8	2.0
7	木	牛乳	ごはん	こうや豆腐のあげ	ごしきあえ	こうや豆腐 とりにく ハム かまぼこ ぎゅうにゅう	れんこん にんじん さやいんげん しょうが こまつな せとか	こめ でんぶん あぶら こんにやく さといも さとう ミルメーク	666	22.8	20.5	407	2.2	1.7
8	金	牛乳	毎月、8のつく日は良い歯の日! チンジャオロースどん	きゅうりのナムル	てづくりじゃがまる	ぶたにく ハム チーズ たまご ぎゅうにゅう	たけのこ にんにく しょうが ピーマン にんじん もやし きゅうり キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	694	28.4	22.9	417	1.7	2.5
11	月	牛乳	シーフードクリームスパゲッティ	ブロccoli-サラダ	てづくりアップルパイ	ベーコン アサリ エビ イカ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ブロccoli- きゅうり りんご レモンかじゅう	スパゲッティ あぶら こめ さとう パイきじ バター	676	31.7	27.9	351	5.3	2.6
12	火	牛乳	日本各地の郷土料理を知ろう! 今月は「京都府」 ごはん	ぶりのてりやき	ツナにんじん ゆばのおすいもの まっちゃプリン	フリ シーチキン とりにく とうふ ゆば ぎゅうにゅう	しょうが にんじん みずな えのきたけ たけのこ みつば	こめ さとう ごまあぶら ごま プリンのもと ホイップクリーム	708	31.5	24.2	336	2.3	1.8
13	水	牛乳	タコライス (ごはん・タコミート・ パリパリワンタン・ミニトマト)	かぶとウインナーのスープ	みかんのジュレ	ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ミニトマト かぶ セロリ とうもろこし	こめ むぎ ワンタンのかわ あぶら ジュレ	672	28.5	17.6	333	1.9	2.2
14	木	牛乳	**卒業・進級お祝いこんだて** うめごはん	ひれカツ せんざりキャベツ	すましじる お楽しみ♪お祝いデザート	ぶたにく たまご かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう	うめ キャベツ ほうれんそう にんじん ぶなしめじ はねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら おいしいデザート	708	32.5	23.0	302	2.2	2.7
								今月の平均値	685	28.5	21.7	343	3.0	2.2
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

※材料等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

給食レシピで朝ベジ♪

ツナにんじん

<材料4人分>

- にんじん(千切り) 1本
- ツナ缶(水煮) 1缶
- 油 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- 醤油 小さじ1
- 酢 小さじ1/2
- 塩 少々
- こしょう 少々

<作り方>

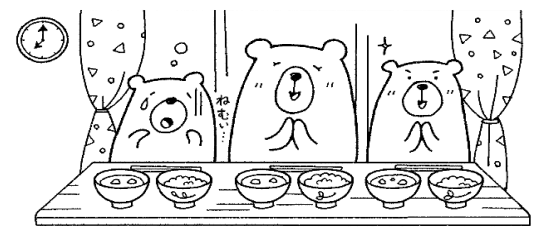
- ①フライパンに油を入れて強火にし、油が温まったら人参を加えてさっと炒める。
 - ②ツナを加えてさっと和える。
 - ③Aを加えて味付けをする。
- ★にんじんのシャキシャキ感が残るように手早く炒めるのがポイントです。
- ★もやしやキャベツなどの野菜を加えておいしくできます。

ビタミン、食物繊維たっぷりです!
ごはんにもあいますよ♪



健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、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。

<白衣についてのお礼とお願い>

1年間、給食当番用白衣の洗濯・補修にご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、子どもたちは気持ちよく給食当番をすることができました。いよいよ白衣も次の学年へ引きつぎです。

最後の給食当番が白衣を持ち帰りましたら、洗濯とあわせて、**ボタンのほつれや帽子・袖口のゴムの点検**をしていただけると幸いです。お忙しい中お手数をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

★3月18日(月)に必ず学校へ返却をお願いします!