



令和8年3月 予定こんだて表



今月の給食目標 『一年間の給食を振り返ろう』

令和7年度 佐倉市立千代田小学校

ひょうび	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 主 食	しゅしょく 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	あか ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちようしを ととのえるはたらき	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
給食委員会 <給食クイズ> 正解率トップ 1の1							kcal	g	g	mg	mg	g	
2月	牛乳 こめこクリームパン		やきにくサラダ ABCスープ カラフルゼリー	たまご ウィナー ぶたにく きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく だいこん こまつな	パン さとう バター こめこ マカロニ あぶら ナタデココ カクテルゼリー	597	22.6	20.5	335	2.4	2.6	
ひなまつり 日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「岩手県」													
3火	牛乳 ごもくちらしずし (こぶくろり)	ぶりのてりやき	ひっつみじる さくらもち	こんぶ とりにく たまご のり ぶり ぎゅうにゅう	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう きぬぎや ねぎ しょうが だいこん ごぼう	こめ さとう ごま でんぶん こめこ こむぎこ さくらもち	727	31.0	19.6	317	2.4	2.9	
給食委員会 <給食クイズ> 正解率トップ 6の1													
4水	牛乳 からあげごはん	さばのみそに	なつとうあえ タピオカフルーツサワーポンチ	とりにく さば みそ なつとう のり かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん もやし にら みかん パイナップル おうとう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ナタデココ タピオカ ブロックゼリー	734	29.5	24.3	301	2.5	3.6	
5木	牛乳 ピビンバ (やきにくナムル・いりたまご)		キムチスープ いちご	ぶたにく みそ たまご きゅうにゅう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん だいこん にら しめじ キムチ はくさい いちご	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら トック	652	26.5	20.6	365	3.0	2.5	
給食委員会による「残り物をへらそうキャンペーン」													
♪完食最多の6-2 リクエストメニュー													
6金	牛乳 ココアあげパン		ABCミネストローネ てづくりチョコレートパフェ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えのきだけ にんにく セロリー たまねぎ しめじ キャベツ トマト パセリ ミックスフルーツかん いちご	パン さとう あぶら バター じゃがいも マカロニ コーンフレーク	694	20.6	25.8	349	2.4	2.7	
9月	牛乳 ステーキどん		キャロットサラダ てづくりプリン	ぎゅうにゅう ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく りんご たまねぎ とうもろこし いんげん にんじん きゅうり セロリー みかん	こめ さとう あぶら プリンのもと ごま	707	31.0	22.4	332	2.8	2.4	
10火	牛乳 ガーリックライス	ラザニア	キャベツとチキンのチーズサラダ はちみつレモンゼリー	ベーコン ぶたにく まめ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり にんじん	こめ あぶら ぎょうざのかわ ゼリー	690	27.5	22.9	362	4.7	2.0	
11水	牛乳 カツカレーライス (ヒレカツ)		ひじきのマリネ てづくりチョコババロア	ベーコン ぶたにく たまご ひじき ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ	こめ あぶら じゃがいも カレールウ こむぎこ パンこ	732	26.8	22.6	352	3.4	2.4	
卒業・進級お祝いこんだて													
12木	牛乳 おせきはん	とりにくのからあげ	ごしきあえ おいわいすまじる おいわいケーキ	あずき とりにく ハム たまご とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん こまつな だいこん ほうれんそう しめじ	こめ もちごめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ケーキ	743	30.6	26.8	341	2.8	2.2	
※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。							今月の平均値	697	27.3	22.8	339	2.9	2.6
							基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

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
- バター 大きじ1
- しょうゆ 大きじ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。

<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。

6年生のみなさん！ご卒業おめでとうございます。

小学校6年間の給食はいかがでしたか？

給食の思い出がたくさん残っていてくれたらうれしく思います。

中学生になると、もっともっと大きくからだ成長していくため、今以上に
栄養が必要となります。食事をしっかりとって健康にすごしてください。そし
てこれからも食事を楽しみながら、充実した中学校生活を送られることを
願っています。



<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。
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**をしていただくと幸いです。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16日(月)に必ず学校へ返却をお願いします！

食事の時に

気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずに
あいさつしよう！

「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っ
ています。生き物の命を食べていることを忘れな
いように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

「ごちそうさま」

菜や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれ
る人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料
理したりしてくれた人に感謝を込めています。

「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、
おうちの人に、「いつもおいしく
食べています。ありがとう」との
気持ちを込めています。

