



# 3月よていこんだてひょう



令和7年度

\*今月の給食目標\* 『きゅうしょくのはんせいをしよう』

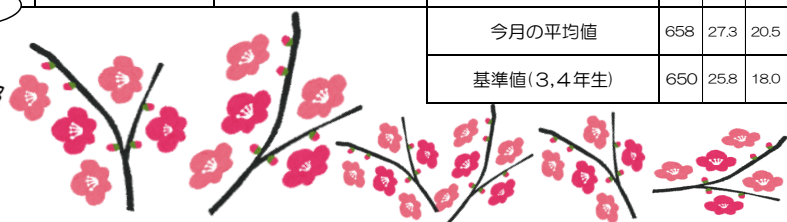
佐倉市立志津小学校

日	よ	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)			
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あまじょう デザート	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	月	ブルコギどん		ブロッコリーサラダ なめこじる ひとくちぎゅうにゅうゼリー	○	こめ むぎ あぶら セリー さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ みそ	たまねぎ にんじん たらこ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン きゃべつ ねぎ なめこ	621	28.7	18.5	2.0
3	火	桃の節句 ごもくちらしすし とりつくねやき		うめおかかサラダ すましじる ひなあられ	○	こめ むぎ さとう パンこ かたくりこ ひなあられ	ぎゅうにゅう さけ とりにく マメプラスミンチ ちくわ とうふ	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ こまつな きゅうり ねぎ	642	29.9	17.5	2.5
6年1組 最後に食べたい給食リクエスト												
4	水	わかめごはん	ヤンニョムチキン	なっとうあえ ワントンスープ チョコクレープ	○	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま みずあめ クレープ	ぎゅうにゅう かたくりこ なっとう わかめ	にんじん たけのこ こまつな しめじ ほうれんそう	702	27.7	21.0	2.9
5	木	ごはん	やきとり	とうふサラダ とんじる せとか	○	こめ ねりごま ごまあぶら さとう こんにゃく さとも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ねぎ ほうれんそう にんじん きゃべつ ごぼう だいこん こまつな せとか	634	27.8	16.6	2.0
6	金	ポークカレーライス		かいそうサラダ ヨーグルト	○	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ブロッコリー コーン	665	23.6	18.2	2.5
9	月	あんかけやきそば		はるまき てづくりコーンパン	○	チャーメン さとう ごまあぶら マヨドレ パンきじ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび いか	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ コーン いんげん	638	23.6	20.9	2.5
10	火	ごはん	さばのなんぶやき	いそあえ ひつつみじる がんづき	○	こめ こむぎこ むしパンミックスこ あぶら こくとう さとう ごま	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ とりにく	もやし こまつな えのきだけ ねぎ にんじん だいこん	712	27.7	21.9	2.1
6年2組 最後に食べたい給食リクエスト												
11	水	ガーリックライス	コーンフ레이크 チキン	げんきのでるサラダ チリコンカンスープ チーズタルト	○	こめ むぎ パンこ コーンフ레이크 あぶら マヨドレ ごまあぶら さとう タルト	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく チーズ タルト	コーン きゃべつ きゅうり にんじん マッシュルーム たまねぎ	717	33.1	22.9	2.5
12	木	ピピンバ		さつまいもとだいすの かりんとうあげ トックスープ	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう さつまいも トック あぶら こくとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす とりにく	もやし こまつな ねぎ はくさい にんじん ほししいたけ	647	24.7	16.5	2.1
13	金	ミートソースパンネ		ポパイポテトサラダ おからドーナッツ	○	パンネ マヨドレ オリーブオイル さとう じゃがいも ホットケーキ ミックスこ	ぎゅうにゅうぶ たにく ハム マメプラスミンチ おから	にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	613	27.6	22.4	1.9
16	月	せきはん	とりからあげ	ごしきあえ すましじる ハーゲンダッツ	○	こめ むぎ あぶら かたくりこ あずき ハーゲンダッツ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ はんぺん	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん こまつな しめじ ねぎ	634	26.0	20.9	2.6

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

PTAより♪

今月の平均値	658	27.3	20.5	2.3
基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0



まだまだ寒さが残りますが、春の訪れを感じられるようになってきましたね。早いもので令和7年度も残すところ一か月、給食はあと11回となりました。6年生には、給食が志津小学校での良い思い出の一つになるといいな、と思います。どの学年の児童にも心と体の栄養になるよう、安全でおいしい給食を調理員一同心を込めて作っていきます。

「いただきます」は、食卓にのぼる食べ物(肉・魚・野菜など)には命があり、それらの食べ物を食べ「あなたの命をわたしの命に代えさせていただきます。」という気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳」や「走」という漢字には「走り回る」「はせる」という意味があります。食事ができるまでには、多くの人々が関わっていることに感謝の気持ちを表す言葉です。

「食」という文字は「人に良い」「人を良くする」と書きます。食べた物が人の体をつくり、心を満たして成長をしていきます。食べ物や食事作りに関わった人々に、感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」と言える志津小学校の児童であってほしいと願います。

## 保護者の皆様へ

今年度も、給食当番白衣の洗濯やアイロンがけなどご協力いただきありがとうございました。おかげさまで児童は気持ち良く白衣を着用することができました。来年度の学年に引き継ぎますので、ほつれなどの繕いがありましたらご協力をお願いいたします。



## 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
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

ビタミン、食物繊維たっぷりです！  
ごはんにもあいますよ♪



<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もおいしくできます。