



# 3月よていこんだてひょう



令和7年度

佐倉市立下志津小学校

日	曜日	献立 こんだて			主な材料 おもなざいりょう			栄養量	
		ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
2	月		わかめごはん	とうふとなめこのみそしる とりにくのさっぱり あげごぼうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく	なめこ えのきたけ ながねぎ にんにく ごぼう さやいんげん しょうが	こめ ごま さとう でんぷん あぶら	625 22.8	14.9 3.0
3	火		ちらしずし	とんじる なまあげのみそでんがく シャキッとあえ	ぎゅうにゅう えび まぐろ あぶらあげ のり ぶたにく なまあげ とりにく みそ	にんじん しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ にら きりぼしだいこん はくさい ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごま	689 30.0	24.4 2.8
4	水		むぎごはん	<b>さつまじる</b> 5年生が授業で考えた ナンバーワンみそ汁です。 さかなのみそチーズやき れんこんのきんぴら デコポン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ カレイ チーズ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ レモン れんこん デコポン	こめ むぎ さつまいも マヨネーズ ごま	685 30.8	20.2 2.8
5	木		きなこあげパン	じゃがいもとぶたにくのトマトに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ぶたにく ハム チーズ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリー トマト きゅうり	パン さとう あぶら じゃがいも レンズまめ	663 28.1	24.6 2.9
6	金		ごはん	コンソメスープ ハンバーグおろしソース ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウインナー	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが パセリ	こめ じゃがいも バター	690 28.8	20.6 2.4
9	月		サフランライス	ポークカレー シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく えび いか	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも ごまあぶら	691 30.7	20.3 1.3
10	火		むぎごはん	さわにわん とりにくのからあげ なっとうあえ にんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なっとう ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが にんにく こまつな ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら ゼリー	627 25.3	19.2 1.8
11	水		こんさいピラフ	ミネストローネ ポテトサラダ てづくりかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリー トマト にんにく きゅうり かぼちゃ	こめ パター じゃがいも あぶら なまクリーム	675 20.3	23.0 2.2
12	木		そぼろごはん	やまといもいりとりだんごじる レバーとポテトのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ レバー	しょうが えだまめ はねぎ にんじん だいこん こまつな しいたけ ピーマン	こめ むぎ さとう やまといも でんぷん こめこ じゃがいも	637 28.4	19.3 2.2
13	金		むぎごはん	じゃがいもとわかめのみそしる ぶたにくのしょうがやき にんじんサラダ ひとくちはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう わかめ みそ ぶたにく まぐろ	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	655 24.9	22.6 2.7
16	月		せきはん	おいわいすまじる さわらのてりやき くきわかめのきんぴら アイスクリーム	ぎゅうにゅう とうふ なると わかめ とりにく さわら ぶたにく くきわかめ	にんじん こまつな ごぼう えだまめ	こめ あずき こんにやく さとう じゃがいも あぶら アイスクリーム	696 30.0	24.6 3.0

材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

### 今月の地場産物

こめ こめこ みそ にんじん  
ながねぎ れんこん トマト  
こまつな はねぎ ごぼう はくさい



### 今月の平均

662 21.7  
27.6 2.4

### 学校給食摂取基準 (3、4年生)

650 14.4~21.7  
21.1~32.5 2.0未満

## 6年生のみなさんへ

みなさんは、もうすぐ卒業をむかえます。入学したばかりの頃と比べると心も体も大きく成長し、たくさん食べられるようになりました。小学校で食べる給食は残すところ11回となります。みなさんの思い出に残るように、最後までおいしい給食をお届けします。これからも食べることを大切に、元気いっぱいの中학생になってください。



## 6年生「一食分の食事について考えよう！」

6年生が家庭科の学習で考えた献立を取り入れました。栄養のバランスや彩りに気を付けて考えた献立ですので楽しみにしててください。

### - 給食の白衣について -

日頃より、白衣の洗たくやアイロンがけのご協力、ありがとうございます。3月最後の給食当番は洗濯した白衣を3/23(月)までにお持ちください。6年生は、早めに持ち帰って洗濯をし、3/16(月)までにお持ちください。よろしくお願ひします。