



3月分 給食献立表



給食目標「給食の反省をしよう」

令和7年度

佐倉市立南志津小学校

日付	曜日	牛乳	こんだてめい		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	おもなざいりょう						
			しゅしょく	おかず				あか		みどり		きいろ		
								血やにくになる	体の調子をととのえる	おもとにたんぱく質	おもとに無機質	おもとにカロテン	おもとにビタミンC	炭水化物
2月			むぎごはん	ユーリンチー こまつなのバターしょうゆいため うましおスープ	636	23.1	307	26.2	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ えのきたけ キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら バター ごまあぶら
3火			かんぴょうごはん	桃の節句 さげのこうみやき おほかあえ すましじる さんしょくだんご	643	12.2	298	32.2	とりにく さけ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや さやいんげん なのはな	キャベツ ながねぎ もやし かんぴょう えのきたけ しょうが	こめ ふ さとう さんしょくだんご	
4水			ゆかりごはん	レバーとポテトのカレーあげ とんじり ひとくちぎゅうにゅうプリン	654	16.8	286	23.7	ぶたレバー ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいにん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく	こめ でんぷん じゃがいも さとう こんにやく ぎゅうにゅうプリン	あぶら ごまあぶら
5木			ごはん	日本各地の郷土料理をろう！～岩手～ さばのこまやき いそあえ ひつつみじる	625	21.6	291	25.0	さば とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	だいにん しょうが えのきたけ ごぼう ながねぎ しいたけ	こめ さとう こむぎ	あぶら
6金			ポークカレー ライス	ほうれんそうのサラダ つくりはちみつゆずゼリー	662	19.4	311	21.5	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく コーン ゆず しょうが	こめ じゃがいも はちみつ	あぶら
9月			あつあげそぼろ どん	ほうれんそうのマヨネーズあえ さわにわん きよみオレンジ	656	24.3	440	24.7	きぬあげ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ほうれんそう えだまめ	だいにん しいたけ ながねぎ オレンジ たけのこ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら エッグアマゴ
10火			ガーリック トースト	きんときまめのトマトに マカロニサラダ	624	29.7	307	23.4	ぶたにく きんときまめ ポークフランク ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ	パン マカロニ	あぶら エッグアマゴ マーガリン
11水			チンジャオロース どん	はくさいとぶたにくのスープ ヨーグルトゼン	602	19.1	275	21.7	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	はくさい にんにく ながねぎ しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん ヨーグルトゼン	あぶら ごまあぶら
12木			れんこんピラフ	ひきにくのチーズやき チリコンカンスープ ひとくちぶどうゼリー	670	24.6	325	27.3	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ	れんこん たまねぎ	こめ でんぷん ぶどうゼリー	あぶら オリーブオイル
13金			ねぎしお ぶたにくどん	ハンサンスー フルーツポンチ	651	17.4	303	23.5	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ながねぎ もやし にんにく きゅうり エリンギ みかん パイナップル もも	こめ だんご むぎ さとう しらたき はるさめ	ごまあぶら
16月			ハヤシライス	卒業おめでとう うつわもたべられるサラダ おいわいクレープ (いちごソース)	715	20.0	317	20.0	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ しょうが セロリ グリーンピース	こめ はるまきのかわ クレープ	あぶら バター ごまあぶら こめ

※献立は材料の都合により変更になることがあります。

	学校給食 摂取基準値 (中学年)	今月の 平均値
エネルギー	650kcal	kcal
たんぱく質	24.0g	g
脂質	21.0g	g
カルシウム	350mg	g
食塩相当量	2.0g未満	g

日本各地の郷土料理をろう！

3月の郷土料理は…

岩手県より
「ひつつみじる」



給食当番の白衣について、洗たくやアイロンがけにご協力を
いただきまして、ありがとうございます。おかげさまで、子ども
たちは気持ちよく給食当番の仕事ができていました。

白衣は、来年度の学年に引き継ぎます。
ボタン付けなどの繕いがありましたら、ご協力を
よろしくお願いいたします。



お知らせ

4月の給食は
10日(金)から
始まります。

※1年生は16日(木)～

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。

シンプルな味付けで
ご飯にもパンにも
よくあいます!

朝ベジしょうゆ!

～今月の地場産物～

- ・長ねぎ
- ・れんこん(3/12)
- ・はくさい(3/11)
- ・さとうもろこし(3/4)
- ・キャベツ(3/3、10、13、16)



1年間の給食をふいかえりましょう

①手洗いを忘れずに できましたか	②給食の準備を協力 してできましたか	③好ききらいなく食 べましたか
④よい姿勢で食べま したか	⑤友だちと楽しく会 食できましたか	⑥あいさつを忘れず にしましたか
⑦後片づけがちゃん とできましたか	⑧はしを正しく使え ましたか	⑨残さず食べること ができましたか

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」
(じょうしのせつく)とも呼ばれ、女の子の健やか
な成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、
室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時
代以降といわれています。それまでは、厄をはらう
ための紙の人形だったといわれています。給食では
「三色団子」を出します。白は「雪」、ピンクは
「桃の花」、緑は「新芽」の意味があるとされて
います。

