



令和8年3月予定こんだて表

☆3月の目標 『自分の食生活を見直そう』



佐倉市立和田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			I 補 給 - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	し し つ 14.4~21.7g しよくえん そうとうりょう 2.0g未満		
		牛 に ゆ う	し ゆ し よ く	し ゆ さ い	ふ く さ い ・ し る も の ・ そ の た	あ か	み ど り			き い ろ	
2	月	牛乳	ビビンバどん	はくさいのほかほかじる いちごミルクゼリー	ぶたにく わかめ みそ	とりにく ぎゅうにゅう	だいずもやし ほうれんそう はくさい えのきたけ しょうが いちご にんにく	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう ごま	626 27.0	18.4 1.9
ひなまつり献立											
3	火	牛乳	ちらしずし さけの たつたあげ	キャベツのみそしる ひなあられ	たまご さけ ぎゅうにゅう	のり みそ	にんじん れんこん しいたけ きぬさや しょうが キャベツ たまねぎ なのはな	こめ でんぶん あぶら ふ	むぎ ごま こめこ さとう	609 28.5	18.5 2.0
お弁当なかよし給食											
4	水	牛乳	ガーリック ライス ごまごま チキン	ブロッコリーサラダ ジャーマンポテト ひとくちレモンゼリー	とりにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	ブロッコリー キャベツ にんじん レモン パセリ たまねぎ さやいんげん にんにく とうもろこし	こめ むぎ マヨネーズ ごま あぶら さとう じゃがいも ゼリー	667 27.0	26.0 1.8	
朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」											
5	木	牛乳	むぎごはん がんもどき	こまつなのバターしょうゆいため あずかじる	とうふ ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ツナ とりにく	にんじん しいたけ えだまめ しょうが えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ	こめ マヨネーズ でんぶん あぶら バター じゃがいも	623 22.8	23.0 1.9	
6	金	牛乳	スパゲッティ ナポリタン	ミモザサラダ りんごのはるまきパイ ミルクコーヒー	ハム たまご	チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり レモン	スパゲッティ あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ ミルク	592 22.7	19.8 2.4	
9	月	牛乳	むぎごはん さわらの ちゅうか ちゅうみやき	シルバーサラダ ちゅうかふうコーンスープ	さわら とりにく たまご ぎゅうにゅう	ハム たまご	ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら こめこ はるさめ マヨネーズ ごま	656 28.8	21.3 2.0	
6年生作成献立「セルフおにぎり給食」											
10	火	牛乳	セルフおにぎり (うめぼし のり)	とりにくの からあげ キャベツのおひたし だいこんのみそしる ヨーグルト	のり かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ヨーグルト	うめぼし しょうが にんにく にんじん キャベツ だいこん こまつな	こめ でんぶん あぶら	683 28.6	22.7 2.3	
ラッキーさんリクエスト★											
11	水	牛乳	フレンチ トースト チリコンカン	もやしとこまつなのサラダ パールかん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	たまご だいず	もやし こまつな にんじん レモン たまねぎ にんにく えだまめ とうもろこし マッシュルーム トマト パセリ パールかん	パン さとう あぶら じゃがいも	バター あぶら	660 27.9	24.5 2.2
郷土料理「いわてけん」											
12	木	牛乳	むぎごはん とうふでんがく	こんぶのもの ひつつみじる りんご	とうふ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	みそ あぶらあげ	ねぎ にんじん しいたけ さやいんげん だいこん ごぼう ぶなしめじ りんご	こめ さとう あぶら こむぎこ	むぎ ごま ごま	625 22.0	16.7 1.8
卒業お祝い献立											
13	金	牛乳	せきはん キャベツ メンチカツ	ほうれんそうのいそあえ はなふのすましじる お祝いゼリー	あずき たまご わかめ	ぶたにく のり ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ こまつな にんじん ぶなしめじ	こめ ごま パンこ こむぎこ あぶら さとう ふ ゼリー	661 26.7	19.8 2.3	
16	月	牛乳	ポークカレー	ハムとひじきのマリネ 3がつのゼリー	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	スキムミルク ハム	たまねぎ しょうが りんご きゅうり レモン	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー	641 21.8	15.9 2.0	

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムが作りやすくなります。

日中は活動的に過ごす



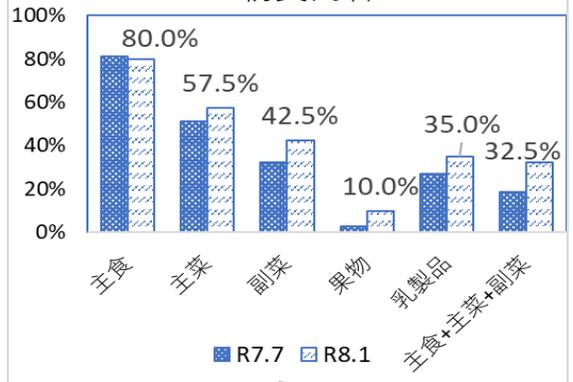
日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

《3月の地場産物》

こめ みそ
こめこ

3月の平均栄養価	
640	20.6
25.8	2.0

朝食内容



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
- A [バター 大さじ1
- しょうゆ 大さじ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!



今年度、和田小の全校児童を対象に朝食に関するアンケートを実施しました。1月の結果では、32.5%の児童が「主食+主菜+副菜」がそろった栄養バランスのよい朝食を食べていました。主食(ご飯やパン)、主菜(肉や魚、卵のおかず)、副菜(野菜のおかず)がそろると、脳や体が目覚めて1日元気に過ごすことができます。

ご卒業
おめでとう
ございます

