



3月 よていこんだてひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

栄養量

3月の目標: 一年間をふりかえろう

主な材料 (おもなざいりょう)

日	曜日	献立 (こんだて)			体を作るものになる(赤)		エネルギーのもとになる(黄)		体の調子を整えるものになる(緑)			エネルギー (kcal) たんぱく質	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅうにゅう	しゅじょく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
2	月	ごはん	すきやきにみそドレチキンサラダ おちやめのだいず	ぎゅうにく とうふ とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	こめ やきふ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん かぼちゃ ながねぎ	こまつな しらたき キャベツ きゅうり	えのきたけ もやし きゅうり	644 30.4	18.9 2.2	
3	火	ちらしずし	☆ ひなまつり こんだて ☆ やさしいチップス さけかすじる さんしょくゼリー	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう ゼリー	あぶら	にんじん れんこん かぼちゃ だいこん	かんびょう ほししいたけ こまつな ながねぎ		622 24.8	16.8 2.1	
4	水	さんま ごはん	岩手県 (いわてけん) のきょうどりようり しおこんぶあえ ひつつま ミニりんごゼリー	さんま ツナ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さといも おむぎこ さとう ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん	だいこん しめじ ながねぎ		619 22.6	20.4 2.4	
5	木	ごはん	★給食委員会プレゼンツ 春のえいようたっぷりこんだて★ やきぎょうざ にんじんサラダ はるのどんじる はるか (かんきつ)	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり セロリー	たまねぎ キャベツ はるか		633 24.1	19.7 2.1	
6	金	カレー ピラフ	こまつなのクリームに ひじきのマリネ	ぶたにく とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	こめ こめ さとう	バター オリーブオイル なまクリーム あぶら	たまねぎ にんじん コーン	にんにく こまつな キャベツ	きゅうり	608 22.8	23.7 2.9	
9	月	ぶたどん	ワタンスープ てづくりさつまいもプリン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ ワタンス さつまいも	なまクリーム	たまねぎ しらたき しょうが	にんじん はくさい ながねぎ	コーン	695 27.0	20.7 2.3	
10	火	ごはん	さばのごまてりやき きりほしだいこんのもの けんちんじる きよみ (かんきつ)	さば ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん こまつな えのきたけ こんにやく	にんじん こまつな キャベツ きゅうり		698 28.7	27.7 2.5	
11	水	ビーフ パッパ ライス	ポークビーンズ チーズ フルーツポンチ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら バター	たまねぎ にんにく みかん、 パイナップル、 もも (かんづめ)	コーン しょうが ナタデココ キャベツ	しょうが	680 25.0	19.9 1.9	
12	木	ごはん	なまあげのみそいため のりゆめあえ ミニレモンゼリー	なまあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぶ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	はくさい ただのこ にんじん	チンゲンサイ ほししいたけ にんにく	しょうが キャベツ きゅうり	624 26.8	20.5 2.1	
13	金	ごはん	マーボーじゃが ナムル ヨーグルト	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ	にんにく しょうが グリーンピース	もやし ほうれんそう	700 24.5	21.6 2.0	
16	月	ポークカレー ライス	フレンチサラダ おふろスク	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも やきふ さとう	あぶら バター ルウ	たまねぎ にんじん にんにく	しょうが キャベツ きゅうり	コーン	715 23.2	26.1 1.9	
17	火	からあげ ごはん	卒業おいわいこんだて げんきのでるサラダ わかめともやしのスープ おいわいクレープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめ さとう	ごま あぶら クレープ	キャベツ にんじん きゅうり	にんにく しょうが もやし	えのきたけ ながねぎ	684 26.9	22.2 2.6	

*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。

*↑太字になっている食材は、佐倉市産の食材です。

平均値

660

25.5

21.5

2.2

基準値

650

26.8

18.1

2.0未満

給食の時間をふりかえろう

できたものには☑にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備を することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた

●保護者の皆様へ●

一年間、学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

また日頃から、白衣の洗濯・アイロンがけ等にもご協力をいただき、ありがとうございます。最終日、白衣を持ち帰りましたら、ボタンのほつれやゴムの緩み等を繕っていただけると幸いです。

白衣は、**23日(月)**までにお子様を持たせてください。次の学級へ気持ちよく引き渡せるよう、ご協力をお願いいたします。

～給食レシピで朝ベジ～

★ナムル★

- ・もやし……………1/2袋
- ・にんじん……………3cm分(せん切り)
- ・ほうれん草……………1/2袋(3cm長さ)
- ★砂糖……………小さじ2
- ★醤油……………小さじ3
- ★酢……………小さじ2
- ★ごま油……………小さじ3
- ・白炒りごま……………小さじ2

ごまごま油のよい香りが、食欲を湧かせてくれる野菜のおかずです！

- ①野菜を切って、ゆでる(にんじん→もやし→ほうれん草の順に入れる)。
- ②野菜に火が通ったら湯を切り、流水で冷ます。→冷めたら、野菜を絞って水気をよく切る。
- ③★の材料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④野菜、ごま、ドレッシングを混ぜ合わせて完成。

*味がぼやけないよう、水気をよく絞るのがポイントです。
*給食ではハムを入れて作っています。野菜も、季節に合わせて旬を取り入れてお試しください(長ねぎ、小松菜など)。



4月の給食開始は、10日(金)の予定です。

(※変更の可能性がありますこと、ご了承ください。)

●今月の地場産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ「めしあがり」)
こまつな、ながねぎ、れんこん、ほうれんそう
みそ

