



2024年 3がつ よていにこんだてひょう

こんげつのもくひょう:じぶんのしょくせいかつをみなおそう
佐倉市立王子台小学校



ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)		
		牛乳	主食	おかず	あか	みどり	きいろ			
1	金	ひなまつりにこんだて ごもく ちらし	さわらのゆずみそかけ すましじる さんしょくはなゼリー	あぶらあげ たまご さわら かまぼこ	ぎゅうにゅう のりわかめ とうふ みそ	にんじん とうみょう こまつな	ほししいたけ れんこん かんぴょう だいこん	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま	681 27.2 22.3 2.6
4	月	キムチ チャーハン	レバーとポテトのごまあえ ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく ぶたレバー たまご とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん にら ほうれんそう こまつな	はくさいキムチ もやし コーン ながねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	603 25.3 19.0 2.8
5	火	★ 郷土料理：京都府 ★ きぬがさ どん	だいこんとあつあげの たいたん ゆばいりすましじる	あぶらあげ たまご なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ゆば	にんじん みずな	ながねぎ だいこん えのきだけ	こめ さとう かたくりこ ミルメーク		628 25.9 20.0 2.1
6	水	6の2 からあげ ごはん	さん献立より もやしのナムル わかめのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ	しょうが もやし きゅうり だいこん	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	606 25.1 16.4 2.6
7	木	★朝ベジレシピを食べよう★ ごはん	きびなごのかりかりフライ ★ツナにんじん そぎだいこんのごったに	ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん こまつな	だいこん	こめ さとう さといも	あぶら	662 25.4 23.4 1.8
8	金	ジャムサンド &マーガリン サンド	たらバジルオイルやき ラビオリスープ いちごプリン	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく キャベツ たまねぎ	パン ジャム ラビオリ さとう	あぶら オリーブあぶら マーガリン	606 24.1 23.5 2.3
11	月	6の1 さん献立より わかめ ごはん	さばのみそに ポテトサラダ しらたまじる	さば ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん こまつな ながねぎ	しょうが きゅうり だいこん ほししいたけ	こめ じゃがいも しらたま	マヨネーズ	668 26.5 24.0 2.8
12	火	ホイコーロ どん	ちゅうかあえ こめバナナマフィン (6の1原さんデザート)	ぶたにく あつあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ ながねぎ もやし バナナ	こめ さとう かたくりこ こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	714 25.3 22.7 1.8
13	水	ポークカレー ライス	ひじきとチーズのサラダ りんご	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん たまねぎ きゅうり	にんにく コーン りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	666 24.2 20.2 2.2
14	木	そつぎょうおいわいにこんだて おせきはん (ごま)	とりてん ほうれんそうわふうサラダ すましじる おいわいケーキ	とりにく とうふ なると はんぺん	ぎゅうにゅう のり あずき	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん ながねぎ にんにく	こめ もちごめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ケーキ	689 27.6 21.2 2.2
15	金	そつぎょうしき ねんせい そつぎょう 卒業式 6年生のみなさん 卒業おめでとうございます								

※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります。

6年生の考えた「こんだて」が登場します。

家庭科で考えてくれた「こんだて」の中から、主食、主菜、副菜の組み合わせと、使用した食品内容から選んでみました。

3月の地場産物

じばさんぶつ
佐倉・八街産
こめ
(コシヒカリ)
めしあがれ



	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	652
たんぱく質	26.7	25.6
脂質	18.1	21.2
食塩相当量	2.0	2.3

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年間の学校生活はどうでしたか?進級、進学に向けて1年間を振り返りましょう。

「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」が少なかった人はできなかったところを新年度にがんばりましょう。

● 朝ごはんは毎日たべましたか?

● 給食当番のしごとはしっかりできましたか?

● 食事はいつもよくかんで食べていましたか?

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?

● 食事のまえのてあらいはよくできましたか?

● やさいを毎日食べていましたか?

● 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがしっかりできましたか?

● はしを正しくつかい、おわんを手にもって食べていましたか?

● 給食の牛乳はのこさずのめましたか?

【おしらせ】 給食回数調整について
3年生 3月7日 えらべるデザート
5年生 3月6日7日 えらべるデザート
6年生 3月8日 卒業バイキング給食

【おねがい】 1年間、給食用白衣の洗濯・アイロンかけにご協力いただき、ありがとうございました。おかげさまで子どもたちは気持ちよく、給食当番をすることができました。また今年度、最後の給食当番で白衣を持ち帰りましたら、ほつれ、ボタンのとれ、ゴムのゆるみなども、みていただくと助かります。来年度、新しい学年に引き継ぎます。ご協力をお願いします。