

2026年 3がつ よていこんだてひょう

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		
					ち・にく・ほねを つくる	からだのちょうしを ととのえる	ちからやねつになる		
2	月	ハヤシライス	れんこんグリルサラダ [㊟] こくさん ネーブル	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム ネーブル れんこん	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら オリーブオイル	686 24.1 22.5 2.1
3	火	ひなまつりこんだて ごもく ちらし	さわらのゆずみそかけ すましじる ももゼリー	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 さやいんげん こまつな だいこん	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら	672 26.9 22.3 2.4
4	水	ぎょうざ どん	わかめスープ ごまだんご	ぶたにく とり だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら コーン	こめ さとう さつまいも しらたまこ	あぶら ごま ごまあぶら しょうしんこ	727 29.9 24.4 2.4
5	木	さんまの かぼやき どん	★ 郷土料理 : いわてけん★ おかかチーズあえ [㊟] ★ひつつみ	さんま かつおぶし とり	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	677 24.6 22.9 2.4
6	金	ジャムサンド &マーガリン サンド	たらかりカリフライ ブロッコリーサラダ ラビオリスープ ヨーグルト	たら ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ブロッコリー	パン あぶら マーガリン ラビオリ パンコ	618 24.8 25.3 2.4	
9	月	キムたく ごはん	もやしナムル れんこんいりにくだんご スープ アセロラゼリー	ベーコン ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさいキムチ もやし ながねぎ	こめ さとう はるさめ かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	598 21.4 15.9 2.4
10	火	ごはん	ちくわのにしょくあげ なっとうあえ [㊟] さくらのかすじる	ちくわ なっとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり みそ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん はねぎ ながねぎ	こめ さつまいも さけかす	あぶら	692 24.8 21.2 2.3
11	水	ポークカレー ライス	ひじきとチーズのサラダ きよみオレンジ	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 コーン しょうが	こめ さつまいも さけかす	あぶら じゃがいも こむぎこ	677 24.3 21.3 2.4
12	木	そつぎょうおいわいこんだて 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 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 ケーキ	あぶら ごま	669 30.4 21.6 2.3
13	金	そつぎょうしき 卒業式 6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます							
16	月	★朝ベジレシピを食べよう★ ごはん	さばのたつたあげ ★こまつなバターしょうゆいた め みそけんちんじる 一口いちごぎゅうにゅうプリン	さば ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのきだけ	こめ かたくりこ さといも	あぶら バター	643 27.4 23.5 1.7
17	火	タコライス	キャバツサラダ&チップス ABCスープ はるか	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな たまねぎ	こめ しゅうまい のかわ じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	706 27.2 22.2 1.9

※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。

3月の地場産物		3月の給食				食事摂取基準値		当月平均値	
佐倉・八街産	こめ (コシヒカリ) めしあがれ	れんこん	みそ	はねぎ	さといも	ながねぎ	エネルギー	650	669
							たんぱく質	26.7	25.9
							脂質	18.1	22.1
							食塩相当量	2.0	2.2

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。

【おしらせ】 給食回数調整について
 6年生 3月 6日 卒業バイキング給食
 3年生 3月10日 えらべるゼリー
 5年生 3月10日 えらべるゼリー

【おわかい】
 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、ポタンのとれ、ゴムのゆるみなども、みていただけると助かります。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。

あさごはんはまいにちたべましたか?

きゅうしょくとうぼんのしことはしっかりできましたか?

しょくじはいつもよくかんで たべていましたか?

あさごはんでは、おかずもしっかりたべていましたか?

しょくじのまえのてあらいはよくできましたか?

やさいをまいにちたべていましたか?

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつがしっかり

はしをたたくつかい、おわんをてに持って たべていましたか?

きゅうしょくのぎゅうにゅうはのこさすのめしましたか?