

3月 よていこんだてひょう

今日の目標：一年間の給食を振り返ろう。



今月の郷土料理
★熊本県★

令和7年

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	しゅしょく	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						I値・kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			おかず	ねつやちからのもとになる(たんぱく質)		ち・にく・ほねをつくるのもとになる(カルシウム)		体のちょうしをととのえる(ビタミン)			
				たんぱく質	炭水化物	たんぱく質	無機質	ビタミン			
3	月	○	ちらしずし	さめコーンフ레이크フライ のらぼうなとてまりふのすましじる ももゼリー	こめ さとう ごまぎこ コーン ゼリー	あぶら	とりにく さめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや のらぼうな	れんこん しいたけ かんぴょう だいこん リーキ	638 30.1 15.3 2.12
♪6年1組											
4	火	○	マーボー豆腐 どん	しゃきしゃきかいそうサラダ てづくりフルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん はちみつ	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ だいご しいたけ なかなめ きゅうり コーン バナナ みかん もも	691 22.3 18.6 1.68
熊本県の郷土料理											
5	水	○	ごはん	いわしのうめに むげんピーマン だごじる	こめ こめこ さといも こむぎこ	ごま ごまあぶら	いわし とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ ほうれんそう	ごぼう だいこん まいたけ	606 25.6 17.2 2.27
♪6年2組											
6	木	○	ハムチーズ HOTサンド	ブロッコリーとえびのサラダ ABCスープ きよみオレンジ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま	ハム えび ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ レタス えだまめ カリフラワー キャベツ オレンジ	595 28.7 23.7 2.43
♪6年1組											
7	金	○	さつまいも ごはん	とりにくのからあげ(2こ) ひじきとチーズのサラダ わかめととうふのみそじる いちごゼリー	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ いちご	699 27.0 21.1 2.10
♪6年1組											
10	月	○	あくまのおにぎり チュモクパブ (ラップ)	かんこくふうサラダ わかめスープ	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	はくさい だいこん きゅうり たまねぎ にんにく もやし	596 22.1 16.1 2.75
♪6年2組											
11	火	○	あいじょう ごはん	ちくわのいそべあげ(2ほん) じまんしたい おはあちゃんのれんこんのきんぴら さつまじる	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら	ちくわ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	れんこん しいたけ だいこん	655 22.9 17.7 2.11
12	水	○	カツカレー ライス	にんじんサラダ* いちご(高2つ分)	こめ パンこ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ツナ とりにく しほはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり いちご	710 28.6 21.7 1.75
卒業おめでとうこんだて 食事の見本となる献立で、6年生の旅立ちをお祝います。今の仲間と食べる最後の給食を、味わって食べましょう。											
13	木	○	ごはん (なのはなふりかけ) かれいのみりんしょうゆやき ほうれんそうのわふうサラダ こうはくじる おいしいケーキ	こめ さとう ケーキ	あぶら	かれい はんぺん なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう みつば	えのきたけ だいこん はくさい なかなめ	669 22.5 22.4 2.28	
14	金		そつぎょうしき (給食はありません)								
17	月	○	ぎゅう ごぼうどん	さくらのかすじる ホイッププリン	こめ さとう むぎ さけか やまどり プリン	あぶら なまかん チョコ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ なかなめ	690 26.7 20.9 1.70

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。
- ★主な材料の太字の食材は佐倉市産、下線は足立さんが育てた野菜です。
- ★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシビを紹介しています。



白衣の回収は21日です。
ボタンやほつれ等を確認し
ていただくと助かります。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)
食塩相当量: 2.0g以下

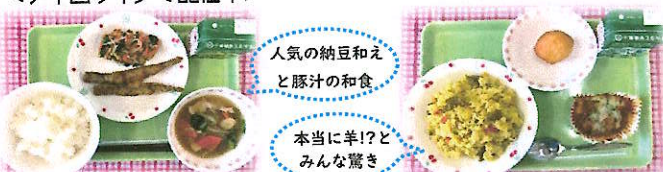
月平均
654
25.6
19.4
2.11

ご卒業おめでとうございます。

給食が大好きな6年生みなさんは、献立作成の授業で一生懸命考
える姿が印象的です。自分や仲間が考えた献立が実際に提供されると、
とても盛り上がっていました。給食を通じて栄養バランスや旬、地場
産物、いろいろなどを学べたと思います。

栄養バランスのよい給食は、大人になっても思い出し、食事の見本にし
てもらいたいものです。寺崎小で食べた夢のある給食を
思い出に、食べることを楽しめる大人を目指して、食経験
を積んでいってください。いつまでも応援しています!

<タイムラインで配信中>



人気の納豆和え
と豚汁の和食

本当に羊!?と
みんな驚き

6年生の献立はすごい! 調理員さんも、おいしく作るために奮闘しています!

給食レシピで朝ベジ♪

にんじんサラダ

<材料4人分>

にんじん(千切り) 1本
きゅうり(輪切り) 1本
セロリ(スライス) 1/6本
ツナ缶 1缶
サラダ油 大さじ2
酢 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々
玉ねぎ(すりおろす) 1/8個

<作り方>

- ①Aのドレッシングをよく混ぜ合わせる。
 - ②耐熱ボールや皿に、にんじんを入れ、
ラップをしてレンジで加熱する。
(600Wで2分程度)
 - ③にんじん、きゅうり、セロリ、ツナを
ドレッシングで和える。
- ★にんじんは、生のままでも大丈夫です。
千切りはスライサーやピーラーを使うと
時短になります。
- ★ドレッシングは、玉ねぎなしや市販の
ものを使うと、より簡単です。



カロテンたっぷりです!
かぜ予防にぴったりです♪



裏面の「寺崎小学校給食通信」も見てね♪

6年1組

「おいしいきゅうり」
わかめご飯、たらのおろし酢がけ、ブロッコリーとハムの
和風サラダ、小松菜とえのきのみそ汁、飲むヨーグルト

6年2組

「たべたかった給食」
ご飯、ぶりの照り焼き、和風サラダ、みそ汁、いよかん、牛乳