



3月 よていにこんだてひょう



今月の郷土料理
☆長崎県☆

令和5年

今月の目標：一年間を振り返ろう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	おまじゆ	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I類*(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしよく	おかず	ねつやちからのもとになる(き)	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちようしをととのえる(みどり)	たんぱく質	無機質		ビタミン
1	水	○	ビビンバ	わかめスープ やさいチップス	こめ むぎ さとう じゃがいも むらさきいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが だいずもやし ながねぎ たけのこ れんこん	649 26.1 20.0 2.31
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「自分がすきなこんだて。」											
2	木	○	ごはん 朝ベジ	さけのホイル焼き なっとうあえ米 (高2つぶ) しゅんたっぶりみそしる いちご	こめ さつまいも	バター	さけ ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	しめじ たまねぎ もやし キャベツ だいこん ながねぎ いちご	594 30.6 14.1 1.69
ひままついこんだて											
3	金	○	ちらしずし	とうふつくね なのはなのおすいもの さくらもち	こめ さとう でんぶん さくらもち	ごま	とりにく ぶたにく とうふ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや しょうが ながねぎ	れんこん しいたけ かんぶよう だいこん たまねぎ	698 27.1 16.7 1.97
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「今、旬のこん立」											
6	月	○	ごはん (あじつけのり)	しゅんのぶりのてりやき ツナとやさいのごまあえ だいこんのみそしる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん	ごま	ぶり ツナ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう もやし えのきたけ ながねぎ だいこん	711 31.7 24.3 1.81
オムライスをつくろう											
7	火	○	ケチャップ ライス	たまごシート・ケチャップ クラムチャウダー にんじんゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	バター なまクリーム 炒め油	たまご あさり とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト ピーマン パプリカ ほうれんそう	たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ	641 24.7 19.4 2.36
長崎県の郷土料理①											
8	水	○	ごはん	ながさきてんぷら(えび・ささみ) マヨおひたし にくじゃが きんかん	こめ さとう でんぶん こむぎ じゃがいも	あぶら	えび ささみ ハム だいず ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	もやし たまねぎ きんかん	717 29.3 18.8 1.49
長崎県の郷土料理②											
9	木	○	さらうどん (チャーメン)	やさいあんかけ じゃこサラダ てりやきまん	チャーメン さとう こむぎ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく いか とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ	にんじん チンゲンサイ みずな	たまねぎ もやし はくさい たけのこ きくらげ しょうが だいこん きゅうり	591 24.8 21.4 2.42
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「～FSを添えて～疲れに効く献立」											
10	金	○	コロナにしゅん でカツカレー	やさいとソーセイジいため さつまいもプリン	こめ さといも こめ パン こむぎ さつまいも	あぶら なまクリーム	ぶたにく とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク かんでん	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン	726 30.1 20.1 1.82
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「食べると元気になる給食」											
13	月	○	ごはん	からあげ(2こ) ほうれんそうのわふうサラダ とんじる はなみかん	こめ さとう でんぶん やまといも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ みかん	687 29.9 21.7 1.60
14	火	○	ウィンナー ロール	ジャーマンポテト ABCスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	バター	フランクフルト ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ セロリ キャベツ	629 25.6 27.0 2.73
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いましょう。											
15	水	○	せきはん(ごましお) カラスカレイのみりんしょうゆやき ひじきとチーズのサラダ おいわいすましじる てづくりプリン	ホイップ クリーム& いちご	もちごめ さとう プリン	あぶら なまクリーム	とりにく ハム カラスカレイ はんぺん なると あすき とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ひじき	にんじん みつば	きゅうり だいこん はくさい ながねぎ いちご	706 28.9 23.3 3.28
そつぎょうしき											
17	金	○	ハヤシライス	みそドレッシングサラダ カラフルフルーツしらたま	こめ さとう じゃがいも しらたまもち	ごま ごまあぶら あぶら 炒め油	ぎゅうにゅう しほはなまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく もやし キャベツ きゅうり コーン パイン みかん バナナ	712 19.5 18.3 1.92

- ★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、朝ベジレシピを紹介しています。

白衣の回収は20日です。
ボタンやほつれ等を確認して
いただけると助かります。

学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	671
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	27.3
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.4
食塩相当量: 2.0g以下	2.11

給食レシピで朝ベジ♪

ご卒業おめでとうございます。

6年生とは、献立作成の授業以外でも食事やおやつのとおり方、給食の残菜やSDGsについてなど一緒に勉強する機会が多かったです。4月は給食を残して心配していましたが、食事の大切さを学んだことで食べるできるようになったと思います。栄養バランスのよい給食は、大人になっても思い出して食事の見本にしてもらいたいものです。寺崎小学校で食べた夢のある給食を思い出に、好ききらいをせず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。これからも応援しています。

納豆和え

<材料4人分>

- ひきわり納豆 2パック
- にんじん(せん切り) 1/3本
- もやし 1/2袋
- キャベツ(細切り) 1枚
- にら(2cm) 2本
- かつお節 1パック
- のり(細切り) 1/2枚分
- しょうゆ 大さじ1

*しょうゆの代わりに、付属のタレでもおいしく作れます。

<作り方>

- ①耐熱ボールや皿に、にんじん、もやし、キャベツ、にらの順に入れ、軽くラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)
- ②①を水で冷まし、水気を切る。
- ③納豆としょうゆをよく混ぜ、かつお節、のりと②を和える。

ごはんに乗せて食べるのもおすすめです。その場合は、分量の2倍で作ってみてください。

納豆を使った朝ベジ
レシピ第二弾♪



6年生が考えたすきな
献立の写真は、卒業後も
給食室前に掲示し、教材
として使わせてもらいます。

おしせ



献立表だけでは伝えきれない給食の魅力を、寺崎小学校のホームページを活用して発信していこうと思います。「献立表持ち帰ってこない」「失くしてしまった」という場合にも、ホームページからご確認いただけます。また、校長先生の「学校の窓」にも、給食写真や食に関する指導の様子が掲載されることがありますので、あわせてご覧ください♪

