



# 3月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理  
☆京都☆

令和6年

今月の目標：一年間の給食を振り返ろう。

佐倉市立寺崎小学校

日	よ	う	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	金	○	*ひなまつりこんだて*	とうふつくね ちらしすし (てまきのり)	こめ さとう ふ ぜりー でんぶん やまといも	ごま	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ みつば	れんこん しいたけ かんぴょう えだまめ だいこん なかなぎ たまねぎ	657 27.1 16.8 2.11
4	月	○	*京都府の郷土料理*	ちゃじる まめかりんとう	こめ むぎ さとう さつまいも でんぶん	ごま あぶら	ぶたにく みそ やきとうふ だいたす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぶのは	はくさい しいたけ なかなぎ たまねぎ	669 30.9 20.9 1.71
5	火	○	ごはん	とりにくのかおりやき きりほしだいこんのもの にらたまじる	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	たまごとりにく さつまいも あぶらあげ なると とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	なかなぎ えのきたけ きりほしだいこん	627 29.0 16.7 1.89
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「旬の彩り給食」											
6	水	○	ごはん	さばのこみ(みそのあじつけ) わかめともやしあえ カラフルなもの バナナ	こめ さとう でんぶん やまといも	ごまあぶら	さば みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい しいたけ しょうが だいこん たけのこ バナナ	712 33.8 20.0 2.28
7	木	○	とんこつ やさいラーメン (ちゅうかめん)	ラーメンスープ ツナにんじん セレクトまん(にくまん・あんまん)	こむぎこ さとう ちゅうかめん	あぶら	やきふた なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし キャベツ きくらげ なかなぎ	587 28.2 15.2 3.01
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「寒い日にぴったり！洋風料理」											
8	金	○	えびピラフ	チーズはるまき セロリとにんじんのスープ ヨーグルト	こめ こむぎこ じゃがいも	マーガリン あぶら 炒め油	えび ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ はくさい コーン	678 25.4 21.9 2.38
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「～塩澤先生に食べてほしい給食～」											
11	月	○	ごはん	カリカリからあげ(2こ) なっとうあえ とんじる きよみオレンジ	こめ こむぎこ さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ だいたす とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが もやし キャベツ だいこん なかなぎ ごぼう きよみカツ	661 31.5 19.7 1.67
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「オムライス給食」											
12	火	○	*オムライスをつくろう*	たまごシート・ケチャップ コンソメスープ アップルパイ	こめ パイ さとう じゃがいも	マーガリン あぶら 炒め油	たまご とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ レモン グリル コーン マッシュルーム りんご キャベツ にんにく	655 21.6 22.2 2.36
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「冬にピッタリHOT給食」											
13	水	○	ビーフ カレーライス	やさいチップス いちご	こめ むぎ さつまいも じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ れんこん いちご	693 20.6 21.3 1.55
🌸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します。今の仲間と食べる最後の給食を、味わって食べましょう。											
14	木	○	せきはん(ごましお) カラスカレイのみりんしょうゆやき チーズいりおひたし のらぼうなのすましじる おいしいクレープ	もちごめ さとう やまといも クレープ	あぶら なまクリーム	とりにく カレイ かつおぶし はんぺん かまぼこ 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 ほうれんそう のらぼうな	きゅうり だいこん はくさい なかなぎ	646 25.7 23.0 2.98	
15	金		※ そ つ ぎ ょ う し き ※ (給食はありません)								

★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18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)	月平均
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	658 27.3 19.7 2.19

ご卒業おめでとうございます。  
毎日給食の時間には、6年生の教室をまわって献立のこだわりポイントなどを伝えていました。献立作成の授業をしたことで、より給食が身近なものになったのではないのでしょうか。また、仲間が考えた献立が形になったことで、食べながら栄養バランスや旬や地場産物、いどりなども学べたと思います。  
栄養バランスのよい給食は、大人になっても思い出して食事の見本にしたいものです。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ください。応援しています！

給食レシピで朝ベジ♪  
**ツナにんじん**  
＜材料4人分＞  
にんじん(千切り) 1本  
ツナ缶(水煮) 1缶  
油 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
醤油 小さじ1  
酢 小さじ1/2  
塩 少々  
こしょう 少々

＜作り方＞  
①フライパンに油を入れて強火にし、油が温まったら人参を加えてさっと炒める。  
②ツナを加えてさっと和える。  
③Aを加えて味付けをする。  
★にんじんのシャキシャキ感が残るように手早く炒めるのがポイントです。  
★もやしやキャベツなどの野菜を加えてもおいしくできます。



おしらせ  
6年生が考えたすてきな献立の写真は、卒業後も給食室前に掲示し、教材として使わせていただきます。

裏面の「寺崎小学校給食通信」も見てね♪  
6年1組 さんのこんだて  
「春が旬のサワラを使った和食料理♪」  
ご飯、サワラのフライ、なっとうあえ、みそ汁、牛乳  
6年2組 さんのこんだて  
「栄養バランス和食給食」  
ひじきのたきこみご飯、ちくわの和風サラダ、豚汁、みかん、牛乳