



# 3月 よていにこんだてひょう

令和7年

今月の目標：一年間の給食を振り返ろう。



今月の郷土料理  
熊本県

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(色) たんぱく質 炭水化物	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか) 脂質	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				
3月	〇	*ひなまつりにこんだて* ちらしずし	さめコーンフレイクフライ 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 ふ こむぎこ ソーラー 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 <b>さんが かんがえたこんだて♪</b> 「中華たくさん元気になれる給食♪」											
4	火	〇	マーボー豆腐 どん	こめ むぎ さとう でんぷん 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 ごまつな にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ 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	〇	ごはん 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 <b>さんが かんがえたこんだて♪</b> 「ハムチーズHOTサンドのあったかごはん」											
6	木	〇	ハムチーズ HOTサンド	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま	ハム えび ウイナー	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 <b>さんが かんがえたこんだて♪</b> 「栄養バッチリ!旬と佐倉産給食」											
7	金	〇	さつまいも ごはん	こめ さとう でんぷん 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 ごまつな	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 <b>さんが かんがえたこんだて♪</b> 「韓国こんだて」											
10	月	〇	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 でんぷん	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 にんにく	はくさい だいこん ながねぎ きゅうり たまねぎ コーン もやし	596 22.1 16.1 2.75
♪6年2組 <b>さんが かんがえたこんだて♪</b> 「愛情のこもったさいこうのごはん」											
11	火	〇	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 でんぷん 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 あおりの	にんじん ごまつな れんこん しいたけ	655 22.9 17.7 2.11	
12	水	〇	カツカレー ライス	にんじんサラダ* いちご(高2つぶん)	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 しろはなまめ 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 セロリ 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。											
13	木	〇	祝 ごはん(なのはなふりかけ) かわいいみりんしょうゆやき ほうれんそうのわふうサラダ こうはくじら 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 ながねぎ	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	〇	ぎゅう ごぼうどん	さくらのかすじら ホイッププリン	こめ さとう むぎ さけかす やまといも プリン	あぶら なまクリーム チョコ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ごまつな しょうが たまねぎ しいたけ ながねぎ	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、朝ベジレシピを紹介しています。

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	654
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.6
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.4
食塩相当量: 2.0g以下	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涯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、いどり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し、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>

## 給食レシピで朝ベジ♪ にんじんサラダ



カロテンたっぷりです!  
かぜ予防にぴったりです!

<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。



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 **さんが考えた献立**  
「おいしいきゅうしょく」  
わかめご飯、たらのおろしポン酢がけ、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 **さんが考えた献立**  
「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