



3月 よていにこんだてひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立白銀小学校

3月の目標：1年間の給食をふり返ろう

主な材料（おもなざいりょう）

栄養量
（小学校 中学年）

日	曜日	献立（こんだて）		からだをつくる しよくひん ＜あか＞	たいおんやちからに なるしよくひん ＜き＞	からだのちようしき とのえるしよくひん ＜みどり＞	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゆう にゆう	しゆしよく						おかず
2	月		むぎごはん	さばのみそに おかかあえ かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	さばのみそ かつおだし とうふ たまご きゅうにゆう	こめ むぎ さとう こま でんぶん ゼリー	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう かんぴょう	634 27.8	17.5 2.9
ひなまつりこんだて									
3	火		ちらしずし	とりのてりやき さくらのかすじる ひなまつりゼリー	たまご のり とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゆう	こめ でんぶん あぶら さつまいも さけかす ゼリー	さやえんどう しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん だいこん こんにゃく はねぎ	608 27.2	16.7 2.7
4	水		きなこ あげパン	かいそうサラダ ポトフ	きなこ かいそうミックス ぶたにく ウィナー きゅうにゆう	パン さとう あぶら ごまあぶら ごま じゅがいも	だいこん きゅうり ゴーン にんじん たまねぎ セロリ キャベツ シモンかじゅう	582 23.1	22.0 2.6
岩手県(いわてけん)のきょうどりょうり									
5	木		ひじきごはん	ひつつみ フルーツポンチ	とりにく ひじき あぶらあげ きゅうにゆう	こめ むぎ さとう こむぎこ こめこ ナタデココ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ ごぼう だいこん こまつな シモンかじゅう みかん、もも、パイナップル(かんづめ)	588 19.3	11.8 2.2
6年生のリクエストこんだて									
6	金		ごはん	とりのからあげ いそあえ だいこんのみそしる てつくりカルピスゼリー	とりにく のり とうふ わかめ みそ かんてん	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう カルピス	しょうが にんにく ほうれんそう えのき にんじん だいこん ねぎ みかん(かんづめ)	660 25.9	18.1 2.2
9	月		むぎごはん	チキンカレー(セルフどんぶり) ひじきのマリネ ヨーグルト	とりにく ひじき ハム チーズ ヨーグルト きゅうにゆう	こめ むぎ あぶら じゅがいも ルウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	682 24.6	18.1 2.2
6年生が考えたこんだて									
10	火		ごはん	さけのチーズやき ツナともやしのサラダ わかめのみそしる	さけ チーズ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ きゅうにゆう	こめ マヨネーズ あぶら ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ	685 32.3	28.4 2.7
11	水		むぎごはん	ちゅうかに(セルフどんぶり) れんこんチップス いちご	ぶたにく イカ うずらたまご きゅうにゆう	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい れんこん いちご	623 24.7	18.1 1.6
12	木		たまごとう うどん	パンパンジーサラダ ココアマロンむしパン	ぶたにく たまご とりにく きゅうにゆう	うどん ごま さとう ごまあぶら ミックスこ バター くり	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ もやし	644 27.2	21.7 2.5
13	金		ごはん	とうふハンバーグ アーモンドあえ なめこのみそしる せとか(かんづつ)	ぶたにく とうふ みそ きゅうにゆう	こめ パンこ アーモンド さとう	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ せとか	695 31.5	23.3 2.3
卒業(そつぎょう)おいわいこんだて									
16	月		からあげ ごはん	もやしのピリからあえ とんじる おいわいクレープ	とりにく ぶたにく とうふ とんじる きゅうにゆう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも クレープ	しょうが もやし ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	701 23.5	23.8 3.1

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
*パンは、小麦、乳を使用しております。

平均値

645	19.9
26.1	2.4

●今月の地場産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」)

みそ、れんこん、こまつな、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、こめこ、さつまいも、はくさい、はねぎ、いちご



基準値
(文部科学省)

650	18.1
26.8	2.0未満

“6年生のこんだて”が給食に登場!

6年生が家庭科で、一食分のこんだて作りに挑戦しました。5年生の時の、みそしる作りからレベルアップ!一食の中で、栄養バランス、彩り、味の組合せ等工夫されたこんだてを考えたので、給食で再現します。お楽しみに♪



●保護者の皆様へ●

一年間、学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

また日頃から、白衣の洗濯・アイロンがけ等にもご協力をいただきありがとうございます。給食最終日、白衣を持ち帰りましたら、ボタンのほつれやゴムの緩み等を繕っていただけると幸いです。

白衣は、23日(月)までにお子様を持たせてください。次の学級へ気持ちよく引き渡せるよう、ご協力をお願いいたします。

4月の給食開始は、10日(金)の予定です。



★今月の給食より★

- 3日…ひな祭りとは、女の子のすこやかな成長と健康を願う、3月3日の「桃の節句」の行事です。また、春を無事に迎えられたことを喜び、これからも家族が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。
- 5日…今月の郷土料理は、岩手県の「ひつつみ」です。「ひつつみ」とは、水でこねた小麦粉を薄くのぼした生地を手でちぎって煮ることから、「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」が転じたと言われています。
- 6日…6年生にもう一度食べたい給食のアンケートをとり、リクエストの多かった献立です。今年の6年生はごはんやみそ汁を中心とした和食のリクエストが多く挙がりました。
- 16日…6年生の卒業をお祝いした献立です。からあげごはんは、リクエストも多く挙がった人気のメニューです。今年度最後の白銀小の給食を楽

給食を通して学んだことをふり返ろう

給食レシピで朝ページ

小松菜のバターしょうゆ炒め

<材料(作りやすい分量)>

- 小松菜(2cmカット) 1袋(200g)
 - えのきたけ(1/2カット) 1袋
 - A バター 大きじ1
 - しょうゆ 大きじ1弱
- *にんじんやコーンなど加えると
いろいろもきれいです。

<作り方>

- ①小松菜を洗い、カットしておく。
- ②えのきたけもカットし、ほぐしておく。
- ③フライパンにバターを溶かし、えのきたけを加え、しんなりしてきたら小松菜を炒める。全体に火が通ったら、しょうゆをよくまぜてできあがり。

シンプルな味付けで
ご飯にもパンにも
よくあいます!



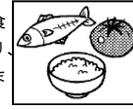
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか?



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか?



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか?



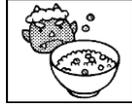
④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人の手によって支えられていることを知る事ができましたか?



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやる事ができましたか?



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか?



春休み中も、生活リズムをくずさないよう、毎日、朝ごはんを食べましょう。

