



3月のよていこんだてひょう



令和6年度

新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	1人分 Kcal	たんぱく 質 g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよく ひん (米・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととの えるしよくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど				
3月		牛乳	596	25.7	ひなまつりの こんだて	牛乳 あぶらあげ のり だしこんぶ 米 米サラダ油 さとう	かんぴょう にんじん ほししいたけ れんこん きぬさや	しお 酒 こくもつず しょうゆ				
		ちらしずし							さわらみそ	さとう でんぷん なたねサラダ油	酒 みりん しょうゆ	
		さわらの西京みそがけ							かつおぶし	さとう	こまつな にんじん もやし	酒 しょうゆ
		あおなのおひたし										
4火		牛乳	617	23.2	はるさめサラダ マールー大根	牛乳 米 麦 とり肉 米サラダ油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ 長ねぎ 大根 にら	酒 テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン				
		麦ごはん							たまご	はるさめ さとう ごま油 ごま 米サラダ油	きゅうり にんじん もやし しお しょうゆ こくもつず	
		マールー大根										
5水		牛乳	511	20.6	ソース焼きそば さつまいもと大豆の かりんとう	牛乳 ぶた肉 ちゅうかめん 米サラダ油 大豆 でんぷん さつまいも さとう なたねサラダ油 ごま	にんじん もやし キャベツ こまつな ビーマン	ソース (ちゅうのう・ウス ター) しお こしょう				
		ソース焼きそば										
6木		牛乳	622	24.7	ゆかりごはん あけだしとうふの そぼろあんかけ からし和え	牛乳 米 麦 とうふ とり肉 けずり節 でんぷん はくりきこ さとう なたねサラダ油 米サラダ油	ゆかり しょうが にんじん さやいんげん	みりん 酒 しょうゆ				
		ゆかりごはん							ちくわ	ごま油	こまつな にんじん もやし しょうゆ 洋からし	
		あけだしとうふの そぼろあんかけ										
7金		牛乳	580	30.6	あじの塩焼き いそか和え とんじる	牛乳 米 麦 あじ のり にほし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	あじ こまつな もやし にんじん ごぼう にんじん 大根 こまつな 長ねぎ	しお 酒 みりん しょうゆ				
		あじの塩焼き										
		いそか和え										
		とんじる										
10月		牛乳	591	29.2	とりそばうどん とろそば キムチのあつあつスープ	牛乳 とり肉 大豆 たまご 米 麦 米サラダ油 さとう 鳥がら ぶた肉 とうふ みそ ごま油 こんにゃく	しょうが にんじん さやいんげん はくさいキムチ にんじん えのきだけ もやし 長ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酒 みりん しょうゆ				
		とりそばうどん										
11火		牛乳	565	24.7	きなこあげパン 肉だんごスープ いちご	牛乳 きなこ ぶた肉 とうふ たまご ツイストパン なたねサラダ油 さとう でんぷん はるさめ	長ねぎ しょうが にんじん ほししいたけ はくさい こまつな	しお しお こしょう しょうゆ				
		きなこあげパン										
		肉だんごスープ										
12水		牛乳	627	25.6	大豆入り ひじきごはん さばのたつたあげ あおなのおかか和え	牛乳 だしこんぶ とり肉 めひじき 油あげ 大豆 さば かつおぶし	米 米サラダ油 さとう しょうが なばな もやし にんじん	酒 しょうゆ みりん しお 酒 しょうゆ しょうゆ 酒				
		大豆入りひじきごはん										
		さばのたつたあげ										
13木		牛乳	504	18.5	スパゲティナポリタン カリカリサラダ	牛乳 ベーコン スパゲティ 米サラダ油 米サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ビーマン トマトピューレ ホールコーン にんじん こまつな キャベツ きゅうり	しお ちゅうのうソース こしょう トマトケチャップ こくもつず しお こしょう しょうゆ チリパウダー				
		スパゲティナポリタン										

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※3月14日(金)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。

新座市イメージキャラクター
ソウキリン





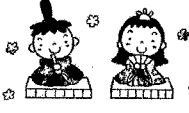
日 曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱく Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (ごめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをとのえるしよくひん (やし・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど	
14金	大根のにももの わかめごはん わかめごはん おせしる	牛乳 わかめごはん 大根のにももの はくさいとあつあげのみそしる	598	25.7	牛乳 わかめごはんのもと とり肉 にぼし あつあげ みそ	米 麦 さとう こんにやく	しょうが にんじん 大根 こまつな はくさい 長ねぎ もやし	酒 しょうゆ みりん	
17月	チーズ入りぎょうざ ちゅうかめん ちゅうかめん	牛乳 みそラーメン チーズ入りぎょうざ	663	26.1	牛乳 だしこんぶ とんこつ 烏がら ぶた肉 みそ とり肉 チーズ	ちゅうかめん ごま油 米サラダ油 じゃがいも さとう はくりきこ ぎょうざのかわ なたねサラダ油	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん ホールコーン もやし キャベツ きりほし大根 玉ねぎ キャベツ	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン しお こしょう カレーこ 白ワイン	
18火	サイダーゼリー お祝いごはん お祝いごはん	牛乳 お祝いごはん ぶりのてりやき ごまみそ和え サイダーゼリーポンチ	609	24.6	牛乳 お祝いごはん ぶり みそ かんでん	米 もち米 赤米 ごま さとう さとう ごま ごま油 さとう サイダー	しょうが こまつな もやし にんじん みかん缶 おうとう缶 パイン缶	酒 しお 酒 しょうゆ みりん しょうゆ	
19水	みかんジュース カレーライス かいそうサラダ	みかんジュース カレーライス かいそうサラダ	669	16.5	とり肉 かいそうミックス	米 麦 米サラダ油 じゃがいも はくりきこ さとう ごま油	みかんジュース しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし ホールコーン	カレーこ ソース (ウスター・ちゅうのう) しょうゆ ケチャップ しお こしょう 赤ワイン こしょう しょうゆ こくもつす しお	
※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。							今月の栄養価平均	エネルギー 596kcal	たんぱくしつ 24.2g
※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をよろしくお願ひします。							文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしつ 21.1~32.5g

給食だより 第5号

日が長くなり、日中は暖かい日が多くなってきたように感じます。今年度も残りわずかとなりました。6年生のみなさんは、まもなく小学校を卒業して、4月からは中学生です。中学校へ行っても、何でも食べて、勉強や部活動など元気に頑張ってください。1年生から5年生のみなさんも、4月からは進級します。この機会に、苦手な食べものも少しずつ食べるように心がけましょう。

桃の節句

3月3日は「ひな祭り」です。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。また、桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。給食でも3月3日(月)には、ひな祭りの献立として、ちらし寿司が出ます。



◆◆◆ 食事中に気をつけてほしいこと ◆◆◆

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるよう、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ

姿勢

スマホは見ない

「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表わしています。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

♪ 食事マナーを守って食べよう ♪

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきましょう。