



3月のよていこんだてひょう



日 曜	もりつけず	こんだてめい	1献 Kcal	たんぱく 質 g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうじゅう・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ょうく ひん (こめ・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちようしをとの えるしょうくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちようみりょうなど	
1 金		牛乳	698	26.8	ひなまつりの こんだて	牛乳			
		ちらしずし				あぶらあげ	米 しょうはくとう さんおんとう 米サラダあぶら	かんびょう にんじん ほししいだけ だけのこみずに きぬさや	しお 酒 こくもつず しょうゆ
		さわらのしょうがみそやき				さわら みそ	さんおんとう	しょうが	酒 みりん
		いそのかあえ				のり		ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 みりん
		しらたまいり フルーツポンチ			しらたまもち しょうはくとう	みかん(缶詰) あまなつ(缶詰) パイナップル(缶詰)	ラム酒		
4 月		牛乳	703	20.8		牛乳			
		カレーライス			ぶたにく	米 麦 米サラダあぶら じゃがいも こむぎこ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン	
		だいこんのサラダ			ごまあぶら さんおんとう	ホールコーン だいこん にんじん キャベツ	こしょう しょうゆ こくもつず しお		
5 火		牛乳	597	24.7		牛乳			
		かんさいふううどん			とりにく あぶらあげ なると	うどん	にんじん 長ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ	
		かきあげ			だいず ちくわ たまご	こむぎこ なたねサラダあぶら	玉ねぎ にんじん こぼろ	しお パーキングパウダー	
		はるか				はるか(かんきつるい)			
6 水		牛乳	630	27.5		牛乳			
		キムチチャーハン			やきぶた たまご	米 麦 ごまあぶら 米サラダあぶら	はくさいキムチ いら	しょうゆ しお	
		ワンタンスープ			とりにく	ワンタンのかわ ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ 長ねぎ しょうが	しお こしょう しょうゆ ラーゆ	
		みかんのヨーグルトあえ			ヨーグルト	はちみつ	みかん(缶詰)		
7 木		牛乳	671	28.0		牛乳			
		こんぶご飯			いとこんぶ とりにく あぶらあげ	米 米サラダあぶら さんおんとう	にんじん	酒 しょうゆ みりん しょうゆ	
		かじきのごまフライ			かじき たまご	白ごま こむぎこ パンこ なたねサラダあぶら		しお こしょう 酒 ちゅうのうソース	
		しゃきししゃあえ			さんおんとう ごまあぶら		きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん きゅうり	しょうゆ こくもつず	
		しらぬい				しらぬい(かんきつるい)			
8 金		牛乳	685	27.0		牛乳			
		はちみつレモントースト			やまがたしょうパン パター はちみつ クラニューとう	レモンかじゅう			
		ホワイトシチュー			とりにく 牛乳 なまクリーム	じゃがいも 米サラダあぶら こむぎこ パター	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	白ワイン しお こしょう	
		キャベツとハムのサラダ			ハム	ごまあぶら 米サラダあぶら	きゅうり ホールコーン にんじん キャベツ	こくもつず しょうゆ しお こしょう	
11 月		牛乳	698	28.5		牛乳			
		タンメン			ぶたにく	むしちゅうかめん 米サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ いら 長ねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ	
		マンダïのフリッター			マンダï	こめこ こむぎこ なたねサラダあぶら		カレーこ しお	
		ヨーグルト			ヨーグルト				
12 火		牛乳	664	24.0		牛乳			
		麦ご飯				米 麦			
		あつあげ入り ホイコーロー			なまあげ ぶたにく	米サラダあぶら さんおんとう でんぶん	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ だけのこみずに ピーマン	トウバンジャン 酒 でんめんジャン しお しょうゆ	
		バリバリサラダ			ワタンのかわ なたねサラダあぶら 米サラダあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん	こくもつず しお こしょう しょうゆ		
		せとか				せとか(かんきつるい)			
13 水		牛乳	593	30.6		牛乳			
		こぼろとりにくのご飯			あぶらあげ とりにく	米 麦 しらたき さんおんとう 米サラダあぶら	にんじん こぼろ ほししいだけ	酒 みりん しょうゆ	
		さけのからあげ			さけ	でんぶん こむぎこ なたねサラダあぶら	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
		とうふとわかめ みそしる			とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう 長ねぎ			

※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(木)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。





3月のよていこんだてひょう



令和5年度

新座市立石神小学校

日 曜	もりつけず	こんだてめい	13材 - 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 (こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしきとこのえるしよくひん (やし・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど	
14 木		牛乳	602	24.5	牛乳				
		スパゲティナポリタン			ぶたにく ベーコン レバー入りウィンナー	スパゲティ ミサラダあぶら	玉ねぎ にんじん ピーマン	トマトピューレ トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう どうがらし	
		こまつなとツナのサラダ			ツナ	米サラダあぶら さんおんどう	こまつな キャベツ にんじん レモンかじゅう	しょうゆ こくもつず しお こしょう ようがらし	
		にんじんクッキー			牛乳	こむぎこ パター しょうはくどう	にんじん	ベーキングパウダー	
15 金		牛乳	713	26.2	牛乳				
		にしょくあげパン (ココア・うぐいすきなこ)			うぐいすきなこ	子どもパン なたねサラダあぶら しょうはくどう グラニューとう		ココア しお	
		ポトフ			ぶたにく レバー入りウィンナー	米サラダあぶら じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	白ワイン しお こしょう しょうゆ	
		いちご (3こ)					いちご		
18 月		みかんジュース	645	24.2			みかんジュース		
		カレーピラフ			ぶたにく ベーコン レバー入りウィンナー	米 ミサラダあぶら パター	玉ねぎ にんじん	ターメリック カレーこ 酒 しお しょうゆ こしょう ウスターソース 白ワイン	
		とりにくのガーリックあげ			とりにく	でんぶん こむぎこ なたねサラダあぶら		酒 しお こしょう ガーリックパウダー カレーこ	
		まめっこサラダ			ひよこまめ ハム	米サラダあぶら さんおんどう	だいこん キャベツ にんじん ホールコーン	しょうゆ こくもつず しお ようがらし	
19 火		牛乳	609	25.7	牛乳				
		お赤飯			アルファか赤飯 (米 あずき) こま		しお		
		ぶりのてりやき			さんおんどう	しょうが	酒 しょうゆ みりん		
		ごまみそあえ			みそ	ごまあぶら さんおんどう 白こま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	
		サイダーゼリーポンチ			こなかんてん	しょうはくどう サイダー	みかん (缶詰) おうとう (缶詰) パイナップル (缶詰)		
※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 654kcal	たんぱく質 26.1g
※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願います。							文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 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ね。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1日(金)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に、1人ひとりが気をつけてほしいことです。



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。



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。



食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあればいいものです。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りましょう。

