



3月のきゅうしょくこんだてひょう

きゅうしょく

あびこし

しゅうかく

こめ

しょう

我孫子市立湖北小学校
R7.2.28

給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。

日	曜	牛乳	献立名		デザート	おもな材料とその働き				栄養量				
			主食	主菜・副菜		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			
ひな祭り献立						さけ たまご とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ばんのうねぎ	えだまめ たけのこ たまねぎ えのき しいたけ はくさい	こめ さとう さくらもち	あぶら ごま	692	27.1	21.4
3	月	○	鮭と枝豆の ちらし寿司	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ すまし汁	桜餅							419	2.9	1.8
4	火	○	6年生リクエスト給食		いちごと みかんの ゼリー	きなこ とりにく あさり ほたて とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ もやし たまねぎ マッシュルーム	パン さつまいも ゼリー	あぶら ごま バター	700	30.4	27.9
			セレクト 揚げパン	野菜のごま酢和え 鶏肉とあさりのチャウダー						467	6.8	2.6		
5	水	○	お誕生日給食		りんご	さば ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あおピーマン あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	710	29.7	29.7
			むぎ 麦ご飯	さばの香り焼き 春雨のごま炒め 呉汁						339	3.0	2.8		
6	木	○	カレーライス	6年生リクエスト給食	サイダー ポンチ	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり コーン みかん パイン もも いちご	こめ むぎ こむぎ じゃがいも サイダー	あぶら バター ごま	716	22.5	23.0
				フライドポテト 海藻サラダ						333	2.3	2.5		
7	金	○	キムタク ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 中華野菜スープ	バナナ	ぶたにく ししゃも ほたて	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん しそ ばんのうねぎ	はくさい だいこん ねぎ しょうが たけのこ もやし バナナ	こめ ぎょうざのかわ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	646	30.4	21.4
										460	2.5	2.9		
10	月	○	むぎ 麦ご飯	擬製豆腐 もやしとおかひじきのサラダ 豚汁	ミニ たい焼き	とうふ とりにく たまご ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ばんのうねぎ にんじん おかひじき ほうれんそう	ねぎ もやし しいたけ ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも たいやき	あぶら ごま	692	31.8	26.1
									484	5.7	1.9			
11	火	○	我孫子産野菜の日		不知火	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん きゅうり もやし にんにく しいたけ しめじ ごぼう ねぎ しらぬい	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	646	30.7	20.9
			むぎ 麦ご飯	鶏の唐揚げ 切り干し大根のスタミナサラダ 具だくさんみそ汁 青のり小魚						407	3.1	2.3		
12	水	○	スパゲッティ・ミートソース		チョコバナナ ケーキ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり バナナ	スパゲッティ こむぎ さとう チョコレート	あぶら アーモンド バター	710	30.9	29.6
				アーモンドサラダ						389	2.9	2.1		
13	木	○	せきはん 赤飯	ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布和え 沢煮碗	お祝い クレープ	ぶり あずき ぶたにく なると	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	こめ さとう さくらもち クレープ	ごまあぶら ごま	666	30.0	24.8
									402	4.0	2.0			
17	月	○	むぎ 麦ご飯	鰯の西京焼き 水菜とじゃこのサラダ いも団子汁	白桃ジュレ	さわら みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん みずな ばんのうねぎ	だいこん キャベツ しいたけ ねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	678	31.7	20.2
											401	3.6	2.8	

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

令和7年度の給食は4月9日(水)から給食開始予定です。ランチョンマットを持てきましょう！



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前、手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べた歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

皆さん
振り返りチェックシートを
ぜひやってみて下さい！

9個の人は来年も続けま
しょう。

0～8個の人は、来年1つ
でも増えるように頑張っ
てみましょう！

○の数が...
7～9個

4～6個

1～3個

ポン！
0個

