



3がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		しつ(g)
1	金	【ひなまつり】ひなまつりずし	ぶたにくとだいのための すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたかたにく とうふ あぶらあげ かまぼこ たまご うずらたまご	にんじん こまつな なのはな ねぎ だいこん かんびょう たけのこ しいたけ えのき きゅうり こんにゃく	こめ ひなあられ どんぶり さとう あぶら	600	26.7 17.9 2.3
4	月	きりぼし だいこんの ビビンバ	いなだのヤンニョムソース ナムル トックスープ	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたひきにく いなだ	にんじん チンゲンサイ こまつな だいこん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きりぼしだいこん	こめ むぎ どんぶり こめこ トック さとう あぶら ごま	716	28.7 27.4 2.8
5	火	コッペパン てづくり いちごジャム	さばのレモンソース ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりむねにく ベーコン さば しろいんげんまめ だいず	にんじん トマト パプリカ たまねぎ セロリー いちご レモン	コッペパン マカロニ じゃがいも どんぶり さとう あぶら	760	29.5 27.3 2.1
6	水	キャロットピラフ	流山産こまつなのサラダ まめのとうにゅうポタージュ はるか(日向夏選抜種)	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン だいず いんげんまめ とうにゅう ツナかん	にんじん ピーマン パプリカ こまつな パセリ たまねぎ キャベツ コーン レモン はるか	こめ むぎ じゃがいも こめこ あぶら	637	24.3 19.2 1.5
7	木	ごはん エコふりかけ	じゃがいものきんぴら はるやさいのみそじる せとか (きよみとオレンジ系の交配種)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく さつまあげ みそ けずりぶし とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん なのはな キャベツ かぶ ごぼう えのき こんにゃく せとか	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	654	23.8 20.2 2.4
8	金	ツナと ほうれんそうの トマトスパゲティー	ポテトスープ てづくりチョコスコーン	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたももにく ツナかん	にんじん ほうれんそう トマト かぶのは たまねぎ かぶ エリンギ コーン	スパゲティー こむぎこ じゃがいも さとう チョコレート あぶら バター	640	25.1 23.0 1.8
11	月	キンパふう てまきごはん	さんぞくやき ぐだくさんのみそじる デコボン (きよみとぼんかんの交配種)	ぎゅうにゅう のり ぶたかたにく とりももにく さつまあげ たまご とうふ みそ	にんじん こまつな わけぎ だいこん もやし しいたけ たくあん デコボン	こめ むぎ じゃがいも どんぶり さとう あぶら	675	27.9 25.0 2.6
12	火	ポークカレー ライス	チキンボールと やさいのスープ てづくり いちごヨーグルトゼリー	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたかたにく とりだんご ゼラチン	にんじん こまつな かぶのは たまねぎ キャベツ セロリー かぶ いちご レモン かんてん	こめ じゃがいも さとう あぶら カレールー	701	22.2 20.7 2.4
13	水	【卒業お祝い】くりいりせきはん	さわらのさいきょうみそやき やさいののりあえ おいおいじる 紅白だいふく	ぎゅうにゅう のり とりむねにく とうふ なんと さわら あずき	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし えのき	こめ もちごめ さとう だいふく ごま くり	621	29.5 15.1 1.4
14	木	はるの チーバくんピラフ	とりにくのマーマレードやき チーズのサラダ ABCスープ お祝いクレープ	ぎゅうにゅう チーズ とりむねにく ハム ベーコン	にんじん なのはな トマト ピーマン パプリカ たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ	こめ むぎ マカロニ じゃがいも さつまいも マーマレードジャム クレープ あぶら	728	28.9 26.2 2.2

★食材は、入荷の都合により一部変更することがあります。ご了承ください。

桃の節句 ひなまつり

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」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、室町時代頃から始まりました。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったそうです。

おひな様にお供えするひし餅は、上から桃色、白、緑の順番に重ねることが多く、緑色は、生命力の強い、よもぎの新芽を摘んで、餅にすることで厄をはらう力があるといわれています。桃色は桃の花、白は遠くの山の雪、緑は若草を表しています。

ひし餅を小さく刻んで乾燥させ、煎ると「あられ」になります。ひなあられは、桃色、白、緑と黄色の4色に染められているものは、日本の四季を表しています。1年を通して我が子が、健やかであることを願う意味が、あります。



【今月の食材産地】

- 流山市…米、もち米、こまつな、しいたけ、わけねぎ
- 青森県…にんにく、ごぼう □高知県…しょうが
- 千葉県…にんじん、かぶ、さつまいも、菜の花
- 愛知県…ほうれん草、キャベツ
- 北海道…玉ねぎ □宮崎県…鶏肉、
- 長野県…しめじ、えのきだけ、エリンギ
- 栃木県…もやし □長崎県・鹿児島県…じゃがいも
- 茨城県…チンゲンサイ、白菜、豚肉
- 熊本県・鹿児島県…はるか・デコボン
- 愛媛県…せとか

今月の平均栄養価	694	27.5 20.7 2.2
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

- 【1日】3/3は、「ひなまつり」です。華やかな「ちらし寿司」や「ひなあられ」を用意します。
- 【13日】6年生の卒業のお祝い給食です。日本の伝統食である「ハレの日の赤飯」を炊きます。
- 【14日】令和5年度最後の給食です。クラスの友だちと、なかよく食べましょう。



6年生の皆さん。小学校の最後の給食です。楽しく食べてくださいね。

