

3月 こんだてひょう

令和5年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

日にち	おほしりの日	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 もとになる	おもにからだのちようしを とのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる			
1 金		ちらし寿司	サワラの塩こうじ焼き はな花しんじょうのすまし汁 ひなまつり三色花ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり さわら とうふ わかめ	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう れんこん なのはな えのきたけ こまつな	こめ さとう いりごま ゼリー	641	30.4 18.6 3.1	
4 月		麦入りごはん	あげぎょうざ 春雨サラダ 中華卵コーンスープ フルーツ杏仁風プリン	ぎゅうにゅう とうふ たまご	にんじん きゅうり もやし たまねぎ コーン ねぎ	こめ むぎ だいずあぶら はるさめ さとう いりごま ごまあぶら サラダあぶら でんぶん	684	21.4 20.3 2.5	
5 火		テーブルロール	とりにく 鶏肉のパーベキューソース アーモンドサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく りんご きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	パン さとう アーモンド サラダあぶら じゃがいも マカロニ	658	28.2 24.3 3	
6 水		肉みそ丼	きゅうりの南蛮漬け けんちん汁 ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんじん ビーマン きゅうり ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ゼリー	598	23.6 15.1 2.9	
7 木		みそラーメン	こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げのごま炒め ほうれんそう蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ あぶらあげ とうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし コーン はくさい ねぎ こまつな	サラダあぶら ごまあぶら ちゅうかめん いりごま さとう こむぎこ	620	25.8 24.2 2.5	
8 金		麦入りごはん	サバの薬味ソース 磯香和え 豚汁 しらぬひ 不知火	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん しらぬひ	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	650	27.3 23 2.4	
11 月		高菜チャーハン	チキンチキンごぼう わかめと小松菜のスープ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると わかめ	たかな漬 にんじん ねぎ ごぼう えだたま えのきたけ こまつな きよみオレンジ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら いりごま でんぶん こめ だいずあぶら さとう	675	23.8 25.5 2.9	
12 火		ポークカレーライス	ほうれんそうとコーンのソテー フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご コーン もやし ほうれんそう とうふ バイン みかん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター しらたまもち さとう	743	20.4 19.9 1.9	
13 水		よくばり揚げパン	ブロッコリーサラダ まめい 豆入りミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウィナー いんげんまめ ヨーグルト	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ トマト	こっぱん だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	600	24.5 20.3 2.8	
14 木		麦入りごはん	とりにく 鶏のから揚げ わかめとコーンのごまサラダ えのきのすまし汁 お祝い米粉ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ かまぼこ	しょうが コーン にんじん こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう ごまあぶら いりごま ケーキ	652	25.8 19.4 2.6	
※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ※病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に 担任までご連絡ください。							今月の平均栄養価	652	25.1 21 2.6
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

給食の 人気メニュー

もうすぐ卒業する6年生に「もう一度食べたい給食のメニュー」と給食の思い出をアンケートで聞きました。リクエストの多いメニューはできるだけ3月の給食に取り入れます。

- パン・ごはん・めんなどの主食部門**
- 第1位 あげパン(きなこと、ココア、抹茶)
 - 第2位 ラーメン
 - 第3位 カレーライス

- 野菜のおかずなどの副菜部門**
- 第1位 アーモンドサラダ
 - 第2位 春雨サラダ

- 肉・魚・豆などの主菜部門**
- 第1位 とりのからあげ
 - 第2位 ぎょうざ
 - 第3位 ヤンニョムチキン

- 汁物部門**
- 第1位 ABCスープ
 - 第2位 豚汁
 - 第3位 卵スープ

- その他(デザートなど)**
- 第1位 フルーツポンチ
 - 第2位 フルーツ白玉
 - 第3位 ミルメーク

- 給食の思い出**
- ・毎日給食を食べるのを楽しみにしていました。
 - ・給食で食べられるものが増えました。
 - ・気持ちが落ち込んだ時も給食が元気をくれました。
 - ・季節に応じていろいろなものが出てうれしかったです。
 - ・班のみんなとしゃべりながら食べるのがすごく楽しかったです。
 - ・家でもう一回食べたたくて作ってもらったメニューがいくつもありました。
 - ・白衣がだんだん小さくなって行って成長を感じました。
 - ・好きなおかずをじゃんけんしてとれてうれしかったです。
 - ・自分の成長につながったのでよかったです。
 - ・月に一回のカレーの日を待ち望んでいました。
 - ・全然勉強していないテストの前に、給食を食べたらやる気が出てきていい点がとれました。
 - ・みそ汁がとてもおいしくて給食に出るたびに密かに楽しみにしていました。