



# 3がつ こんだてひょう



○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。

流山市立西初石小学校

日にち	ようび	ぎゆうにゆう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
3	月		ひなまつり 献立 ちらしずし	さわらのさいきょうやき さわにわん ひなあられ	ぎゆうにゆう あぶらあげ ぶたにく さわら	れんこん にんじん コーン ほししいたけ かんぴょう いんげん だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ こまつな	ごはん さとう ごま ひなあられ	596	27.9	18.4
4	火		ごはん	とりじゃが あつあげのみそしる	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ だいず みそ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん だいこん えのき わかめ ながねぎ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう	620	27.5	19.0
5	水		ケチャップ ライス	クリームシチュー こまつなのサラダ にんじんゼリー	ぎゆうにゆう とりにく ツナ	たまねぎ コーン にんじん トマトピューレ こまつな マッシュルーム きゅうり キャベツ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ オリーブオイル さんおんとう にんじんゼリー	647	21.4	23.7
6	木		はるキャベツの ペペロンチーノ	ポテトスープ こくとうむしパン	ぎゆうにゆう ベーコン とりにく だいず とうにゆう	にんにく とうがらし にんじん エリンギ キャベツ たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ レーズン	スパゲティ オリーブオイル じゃがいも ホットケーキミックス こくとう あぶら	671	25.1	25.2
7	金		ごはん	ホイコーロー トマトとたまごの ワンタンスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ トウバンジャン テンメンジャン みそ とりにく たまご	しょうが にんにく きくらげ ながねぎ キャベツ ピーマン パプリカ トマト	ごはん さんおんとう あぶら かたくりこ ワンタンのかわ ごまあぶら	655	29.5	24.4
10	月		きなこあげパン	マカロニサラダ モロッコふうスープ	ぎゆうにゆう ツナ ぶたにく ひよこめ しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく にんじん ピーマン パプリカ ソテーオニオン トマトかん トマトピューレ パセリ	コッペパン きなこ さとう あぶら マカロニ さんおんとう オリーブオイル	675	27.5	26.6
11	火		おせきはん	さばのしおやき やさしいあえ おふのすましじる おいわいクレープ	ぎゆうにゆう あずき さば とうふ あぶらあげ	にんじん キャベツ コーン なばな ながねぎ わかめ	ごはん もちごめ ごま あぶら さとう ごま はなふ おいわいクレープ	667	28.9	31.1
12	水		6年生 家庭科 献立 ごはん	とりのからあげ コールスローサラダ ABCスープ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン だいず	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	660	25.1	26.6
13	木		おわかれ ライス	フルーツポンチ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ひよこめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ みかんかん ももかん パインかん	ごはん むぎ あぶら じゃがいも ダイゼリー かんてんシロップ さとう	682	22.6	20.9

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

○給食費について

連続して5日以上欠席（休日を除く）がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請後の3日後（休日を除く）から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の 平均栄養価	652	26.1 23.9 1.8
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.5 2.0

## 3月12日(水)は6年生が家庭科の授業で考えた献立を提供します。

6年生が家庭科の授業で学んだことを基に、献立をたてました。その中で、一番栄養バランスもよく、給食にむいていた献立を3月に採用しました。



### ・工夫したところ

栄養が偏らないようにするために、たんぱく質を多めに入れたりして、みんなの好きなものを詰め込んだりしたところです！

### ・献立をたてた感想

普段あまり気にしていなかった献立を1つ作るのにもこんなに時間がかかるし、栄養バランスを考えることがすごく大変なのだなと思いました。

### ・この献立を食べる児童のみなさんへ一言

おいしく食べてくれるとうれしいです！