



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 ゅう に ゅう	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) ししつ(g) しきえん そうどうりょう(g)	
			ごはん	パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとになる	主に体の調子を整える もとになる			
3	月	牛乳	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	きゅうにゅう 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 1.7
4	火	牛乳	ごはん	とりじゃが あつあげのみそしる		きゅうにゅう とりにく あつあげ だいす 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 むき じゃがいも あぶら さとう	620	27.5 19.0 2.0
5	水	牛乳	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		きゅうにゅう 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 むき あぶら じゃがいも パター 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 1.9
6	木	牛乳	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		きゅうにゅう べーコン とりにく だいす とうにゅう	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 1.6
7	金	牛乳	ごはん	ホイコーロー [★] トマトとたまごの ワンタンスープ		きゅうにゅう ぶたにく あつあげ トウパンジョン テンメンジョン 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 パブリカ 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 1.9
10	月	牛乳	きなこあげパン	マカロニサラダ モロッコふうスープ		きゅうにゅう ツナ ぶたにく ひよこまめ 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 パブリカ 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 2.0
11	火	牛乳	おせきはん	さばのしおやき やさいあえ おふのすましじる おいわいクレープ	祝	きゅうにゅう 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 2.2
12	水	牛乳	6年生	家庭科 献立	ごはん	きゅうにゅう とりにく ベーコン だいす	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 1.6
13	木	牛乳	おわかれー [★] ライス	フルーツポンチ		きゅうにゅう ぶたにく たいす ひよこまめ	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 むき あぶら じゃがいも ダイスゼリー かんてんシロップ さとう	682	22.6 20.9 1.9

※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日以上の欠席（休日を除く）がわかつており、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。



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かなと思いました。

・この献立を食べる児童のみなさんへ一言
おいしく食べててくれるとうれしいです！