



# 3がつ こんだてひょう



令和 6 年度

流山市立西深井小学校

日 に ち	お は し の 日	ぎ や う に や 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	おもにからだを つくるものになる	からだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる		しつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
3  (月)			<div>ひなまつり おはなしきゅうしょく</div> ちらしずし	だいこんのそぼろに すましじる ひなあられ 	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ はなふ あぶらあげ	れんこん にんじん えだまめ かんぴょう しいたけ しょうが だいこん こんにゃく ねぎ グリーンピース えのきたけ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん ひなあられ	669	30.2 18.4 2.6	
4  (火)			とうにゅうたんたんうどん	みそポテト チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ とりにく	にんじん ねぎ もやし こまつな	うどん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん こめこ さとう クレープ	699	30.0 33.7 2.7	
5  (水)			チキンカツカレー 	かいそうサラダ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チキンカツ かいそう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース もやし キャベツ とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう ゼリー カレールウ	697	24.2 24.7 2.6	
6  (木)			わかめごはん	さわらのさいきょうやき ごまあえ だまこじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう わかめ さわら とりにく	こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ ごま さとう だまこもち あぶら ゼリー	708	28.7 19.9 2.3	
7  (金)			まっちゃあげパン	チャプチェ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく くきわかめ なると	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな もやし ねぎ こまつな	パン さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ワンタン	631	26.5 22.7 2.5	
10  (月)			キャロットピラフ	とりにくのレモンソースがけ ミートボールとやさいのスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン かぶ あかピーマン キャベツ こまつな	こめ とうにゅうバター さんおんとう	609	26.8 20.0 1.6	
11  (火)			しょうゆラーメン	なまあげのちゅうかに フルーツポンチ	ぎゅうにゅう なると わかめ なまあげ とりにく	にんにく しょうが もやし メンマ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな みかんかん パインかん おうとうかん	めん ごまあぶら あぶら でんぶん ゼリー	543	22.2 18.4 2.9	
12  (水)			ごはん	さばのごまみそだれ ゆかりあえ けんちんじる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう ごま さといも あぶら ゼリー	639	29.0 21.0 1.6	
13  (木)			<div>おいわいきゅうしょく</div> せきはん 	とりのからあげ いそかあえ にしもりくんのおいわいじる おいわいケーキ	ぎゅうにゅう あずき とりにく なると とうふ わかめ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし ねぎ こまつな	こめ もちごめ でんぶん こむぎこ さとう ケーキ	604	25.4 24.9 2.6	

＊おはしの日（3日、4日、6日、11日、12日、13日）忘れずに！

＊ご家庭でも忘れないように声かけください。

＊おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。

＊ランチョンマットは毎日持参をお願いします。

＊食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。

今月の 平均栄養価	644	27.0
		22.6
		2.3
学校給食摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.0

## ☆☆ 今月の行事食 ☆☆

- 3月3日（月） ひなまつり〈お話給食〉……………ひなまつりメニューです。「ちらし寿司」と「ひなあられ」を出します。
- 3月4日（火） 6年生リクエスト……………「牛乳、★豆乳坦々うどん、みそポテト、チョコクレープ」
- 3月5日（水） 6年生リクエスト……………「牛乳、★チキンカツカレー、海藻サラダ、サイダーゼリー」
- 3月6日（木） 6年生リクエスト……………「牛乳、★わかめごはん、さわらの西京焼き、ごま和え、だまこ汁、はちみつレモンゼリー」
- 3月7日（金） 6年生リクエスト……………「牛乳、★抹茶あげパン、チャプチェ、ワンタンスープ」
- 3月11日（火） 6年生リクエスト……………「牛乳、★しょうゆラーメン、生揚げの中華煮、★フルーツポンチ」
- 3月13日（木） 6年生リクエスト……………「牛乳、赤飯、★鶏の唐揚げ、磯香和え、にしもりくんのお祝い汁、お祝いケーキ」

リクエストありがとう！  
★マークがリクエストしてくれた  
メニューだよ！

