



3がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立新川小学校

日にち	おはしの目	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	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		ししつ(g)	
1金		ちらしずし ひなまつりメニュー	さわらのしおこうじやき さわにわん ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ たまご さわら ぶたにく あぶらあげ	れんこん にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう ごぼう ねぎ こまつな	こめ さとう ゼリー	605	28.1 17.7 2.0	
4月		ツナピザトースト	アスパラサラダ ポトフ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ツナ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム かぶ にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリ	パン サラダあぶら さとう じゃがいも	610	26.1 24.6 2.3	
5火		(6年生リクエスト) カレーうどん	れんこんのきんぴら プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご さつまあげ プリン	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな れんこん こんにやく ごぼう	うどん ごまあぶら さとう	590	23.3 22.4 2.8	
6水		ちゅうかふうおこわ	はるまき たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にんじん さんさい しょうが たまねぎ ねぎ わかめ こまつな	こめ もちごめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	660	25.9 22.0 2.5	
7木		ごはん	いわしのかばやき こまつなののりあえ せんべいじる(6年生リクエスト) いちご(6年生リクエスト)	ぎゅうにゅう いわし のり とりにく	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい えのきたけ	こめ だいずあぶら さとう なんぶせんべい	660	27.0 22.7 2.3	
8金		チキンカレーライス ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)(6年生リクエスト) ブロッコリーとパプリカのサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ (6年生リクエスト)	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし ブロッコリー キャベツ パプリカ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう	705	20.4 18.9 1.9	
11月		きのこピラフ	とりのマーメレードやき たまごとトマトのスープ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう パーコン たまご とりにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん しょうが トマト レタス しめじ	こめ むぎ バター さんおんとう でんぶん	660	26.0 24.3 2.5	
12火		(6年生リクエスト) ソースやきそば	すいぎょうぎスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし はくさい ねぎ ほうれんそう しいたけ しょうが	ちゅうかめん サラダあぶら さとう すいぎょうぎ	605	24.1 22.9 2.3	
13水		(6年生リクエスト) まっちゃんあげパン	ツナサラダ ほうれんそうのこめこスープ チョコクレープ(6年生リクエスト)	ぎゅうにゅう きなこ ツナ とりにく チーズ バター なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし はくさい しめじ ほうれんそう	パン だいずあぶら さとう マカロニ サラダあぶら こめこ クレープ	705	24.8 31.6 2.1	
14木		せきはん	ともものからあげ(6年生リクエスト) けんちんじる おいおいデザート	ぎゅうにゅう ささげ とりにく どうふ	にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	こめ もちごめ ごま でんぶん だいずあぶら さとう サラダあぶら デザート	635	25.7 22.0 1.6	
<p>◎3月のメニューについて 3/1(金)ひなまつりメニュー (ちらしずし) 3月3日のひなまつり(桃の節句)にちなんだメニューです！ ●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(北海道) じゃがいも(鹿児島) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) こまつな(千葉) もやし(栃木) ほうれんそう(千葉) キャベツ(愛知) だいこん(千葉) ごぼう(青森) はくさい(茨城) れんこん(茨城) しめじ(長野) ブロッコリー(愛知) トマト(千葉) レタス(茨城) セロリ(千葉) にんにく(青森) しょうが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉) 材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。</p>							<p>【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。</p>	<p>今月の 平均栄養価</p>	<p>25.1 22.9 2.2</p>
							<p>学校給食摂取基準</p>	<p>650</p>	<p>21~32.5 21.6 2.00</p>

卒業をむかえる6年生のみなさんに、「給食でもう一度食べたいメニュー」のアンケートをお願いしました！ その結果は…

【6年1組リクエストランキング】

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 コーヒー牛乳
- 3位 クレープ (どれも4票)

【6年2組リクエストランキング】

- 1位 まっちゃんあげパン(6票)
- 2位 ココアあげパン(5票)
- 3位 きなこあげパン(4票)

【6年生総合リクエストランキング】

- 1位 まっちゃんあげパン(7票)
- 2位 フルーツポンチ(6票)
- 3位 ココアあげパン(5票)

アンケートに協力いただきありがとうございました！
リクエストが一番多かったメニューは
1組「フルーツポンチ」「コーヒー牛乳」「クレープ」、
2組「まっちゃんあげパン」で、
6年生全体では「まっちゃんあげパン」でした。
6年生のみなさんのリクエストメニューは3月の献立に
たくさん取り入れましたので、楽しみにしてくださいね！

【その他のリクエスト】

- ・カレーうどん
- ・ソースやきそば
- ・せんべいじる
- ・からあげ
- ・しゅわしゅわフルーツポンチ
- ・いちご など…

春休みも毎日朝食をとろう



体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増える「太った」という入がありますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

