



3がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立新川小学校

日 に ち	お は し 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		
3 月	1 ちらしずし ひなまつりメニュー	さわらのさいきょうやき かきたまじる ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご さわら とうふ	しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ	こめ さとう サラダあぶら ひなあられ	611	27.7 18.1 2.3	
4 火	みそラーメン	あつあげのちゅうかに スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう スイートポテト	683	27.7 28.4 2.4	
5 水	ごはん	さばのやくみソースがけ せんぎりだいこんのにもの じやがいもとわかめのみそし いよかんゼリー	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	ねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん たまねぎ	こめ でんぶん だいすあぶら さとう サラダあぶら じやがいも ゼリー	738	29.5 26.2 2.5	
6 木	コッペパン いちごジャム	ビーフシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ヨーグルト	トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン ジャム サラダあぶら じやがいも さとう マカロニ	709	27.1 23.7 2.3	
7 金	きのこピラフ	ABCスープ しんしょうマドレーヌ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご	しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう こまつな	こめ バター マカロニ こむぎこ さとう	749	20.6 28.4 2.1	
10 月	わかめごはん いちごアイス	わふうハンバーグ ごもくきんぴら すましる いちごアイス	ぎゅうにゅう わかめ ハンバーグ さつまあげ とりにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ジャガイモ アイス	698	28.2 24.1 2.5	
11 火	ナン	キーマカレー ツナサラダ ヨーグルトレースン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ナン バター サラダあぶら	638	29.3 27.8 2.3	
12 水	ソースやきそば	ワンタンスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり	キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな パイン みかん	ちゅうかめん サラダあぶら ワンタンのかわ さとう ゼリー	620	23.1 19.1 2.3	
13 木	せきはん 6年生 給食最終日！	とりのからあげ けんちんじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう とりにく ささげ とうふ	にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ もちごめ だいすあぶら でんぶん サラダあぶら さといも おいわいデザート	669	25.2 24.2 1.8	
17 月	セサミトースト	やきビーフン たまごスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ キャベツ ねぎ にら	パン さとう ごま マーガリン ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん ゼリー	704	23.9 28.9 2.1	
18 火	ひじきごはん	とりにくとこんさいのあまからに だいこんのみそしる ミニたいやき	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ わかめ だいす	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく きぬさや ねぎ だいこん こまつな	こめ サラダあぶら さとう さといも たいやき	713	27.9 22.4 2.4	

◎3月のメニューについて
3/3(月)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！
ちらしずしは、縁起の良い具材が使われるだけでなく見た目も華やかであることから、
ひな祭りを祝う食べ物として定着しています。

●給食で使用する食材の主な予定産地
たまねぎ(北海道) ジャガイモ(鹿児島) にんじん(千葉、徳島) ねぎ(千葉、茨城)
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(神奈川)
ごぼう(青森) はくさい(茨城) れんこん(茨城) チンゲンサイ(茨城) ピーマン(宮崎)
にら(茨城) きゅうり(宮崎) しめじ(長野) えのきたけ(長野)
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。

【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つた場合、
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	685	26.4
		24.7
		2.3
学校給食 摂取基準	650	21~32.5
		21.6
		2.00

3月で卒業をむかえる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！

【6年1組リクエストランキング】

- 1位 ラーメン(みそラーメン) 6票
2位 ABCスープ、フルーツポンチ 4票
3位 アイス 3票

【6年2組リクエストランキング】

- 1位 ナンカレー 5票
2位 新小マドレーヌ 4票
3位 ラーメン、ヨーグルトレースン 3票

【その他】

あげパン やきそば わかめごはん からあげ ハンバーグ
タンドリーチキン ヨーグルト コーヒー牛乳 など

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 「ラーメン(みそラーメン)」
2組 「ナンカレー」 でした！

6年生のみなさんのリクエストメニューは、
1~3位にランクインしたもの以外も含めて
3月の献立にたくさん取り入れましたので、
楽しみにしていてくださいね！

※リクエストがあったメニューは太い文字になっています！

はる やす まい にち ちょう しょく 春休みも 毎日朝食をとろう



ちようしょく のう からだ めざ
朝食は脳や体を自覚させ、エネルギーを
補給する上でとても大切です。長い休みの間
あさねぼう うえ たいせつ なが やす
も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず
ちよしょく はやお まい にちから
朝食をとるようにしましょう。