



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	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	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		ししつ(g)
3 月			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ものに もしょうがのきのみそしる 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 だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも 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 じゃがいも さとう マカロニ	709	27.1 23.7 2.3
7 金			きのこピラフ	ABCスーフ 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	わふうハンバーグ ごもくきんぴら すましじる 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 じゃがいも 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 ヨーグルトソース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 おいおいデザート	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 もちこめ だいずあぶら でんぶん サラダあぶら さといも おいおいデザート	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 だいず	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) じゃがいも(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日以上のお欠席(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	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、ヨーグルトレーズン 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！

【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ず。早めに担任までお申し出ください。

今月の  
平均栄養価

学校給食  
摂取基準

685	26.4
	24.7
	2.3
650	21~32.5
	21.6
	2.00

はる やす  
春休みも  
まい にち ちょう しょく  
毎日朝食をとろう



ちょうしょく のう からだ め ざ  
 朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを  
 ほ きゅう うえ い たせつ な が やす あいだ  
 補給する上でとても大切です。長い休みの間  
 あさね ぼる は お まい にちがかなら  
 も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず  
 ちょうしょく  
 朝食をとるようにしましょう。