



3月 よていにいんだてひょう

令和3年3月
流山市立八木北小学校

はし	日	よう日	こんだて	赤の食品 からだをつくる	黄の食品 ねつやちからの もとなる	緑の食品 からだのちょうしを ととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
	1	月	マーボーどん とりにくとキャベツのパイタンスープ フルーツカクテル	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな みかん もも パイン	687	28.4	マーボー豆腐は 四川料理
							19.6	1.8	
	2	火	スパゲティーナポリタン ひよこまめのスープ ストロベリーマフィン	牛乳 ウィナー ベーコン ひよこまめ とうにゅう	スパゲティー あぶら さとう ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ コーン こまつな いちご	637	22.1	ストロベリーマ フィンは手作り
							21.0	2.1	
	3	水	てまきずし ししゃものいそべあげ すましじる さくらもち	牛乳 とりにく のり ししゃも かまぼこ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら ごま さくらもち	れんこん かんぴょう しいたけ にんじん いんげん ねぎ えのき こまつな	699	28.5	今日はひな祭り
							15.9	2.4	
	4	木	セサミトースト ツナとポテトのカレーいため ミートボールとキャベツのスープ	牛乳 ツナ とりにく ぶたにく	パン バター ごま さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ しめじ セロリ こまつな	677	23.1	ごまはビタミンE が豊富
							29.9	2.4	
	5	金	ごはん さわらのてりやき やさいのうめおかかあえ とんじる	牛乳 さわら ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり ねぎ もやし うめ だいこん こんにゃく ごぼう こまつな	608	29.9	大根、小松菜は 流山産
							17.6	2.1	
	8	月	カミカミピラフ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 ちりめんじゃこ ハム くきわかめ ベーコン いんげんまめ	こめ むぎ あぶら ごま マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう もやし きゅうり セロリ パセリ トマト	630	23.4	カミカミ メニュー
							17.6	2.5	
	9	火	コーンワカメラーメン とりにくとカシューナッツのいためもの フルーツしらたま	牛乳 ぶたにく わかめ とりにく	めん あぶら カシューナッツ さとう しらたまもち	にんじん もやし ねぎ コーン こまつな たけのこ たまねぎ ビーマン みかん もも パイン	604	25.7	わかめはミネラ ル、食物せんい が豊富
							21.3	2.3	
	10	水	ごはん てづくりふりかけ にくじゃが ちゃんぽんみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく とりにく いか	こめ ごま さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ ねぎ もやし こまつな	624	28.9	ちりめんじゃこ はカルシウムが 豊富
							14.8	2.5	
	11	木	はいがパン さけのレモンソース ひじきのマリネ ポトフ ヨーグルト	牛乳 さけ ひじき ぶたにく ウィナー ヨーグルト	パン さとう あぶら ごま じゃがいも	レモン にんじん コーン キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ	699	32.5	ひじきは千葉県 産
							25.5	2.6	
	12	金	こんぶごはん あつやきたまごのえのきソース やさいのごまじる デコポン	牛乳 とりにく こんぶ あぶらあげ たまご ぶたにく	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	にんじん えのき ねぎ だいこん キャベツ こまつな デコポン	652	26.6	デコポンは旬の 果物で、ビタミン Cが豊富
							20.4	2.6	
	15	月	ごはん たらのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものそぼろじる	牛乳 たら ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	こめ あぶら マヨネーズ パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ しめじ えのき きりぼしだいこん にんじん だいこん ねぎ こまつな	652	29.6	大根、小松菜は 流山産
							18.0	2.2	
	16	火	きなこあげパン いりたまごとやさいのソテー ワンタンスープ	牛乳 きなこ たまご ウィナー ぶたにく なた	パン さとう あぶら ワンタン	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン もやし えのき ねぎ こまつな	635	24.4	揚げパン、ワン タンスープは人 気メニュー
							26.3	2.6	
	17	水	カレーライス じゃこサラダ きよみオレンジ	牛乳 ぶたにく チーズ スキムミルク ちりめんじゃこ わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご キャベツ きゅうり ごぼう きよみオレンジ	728	25.3	じゃこサラダは よくかんで食べ ましょう
							22.7	2.3	
	18	木	せきはん とりのからあげ ほうれんそうののりあえ おいわいじる おいわいデザート	牛乳 ささげ とりにく のり なた とうふ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ こまつな えのき ねぎ いちご	695	28.5	もち米、小松菜 は流山産
							24.6	2.2	

※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。

基準値 (3・4年生)	650	27.6
	21.6	2.0



心を込めて 給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

食べ残しは決まりを
守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついて
いないかを確認しよう



配ぜん台をきれいに
しよう



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳(じょうし)の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひし餅などを食べたりします。



