



3月 こんだてひょう



令和3年度

流山市立八木北小学校

日 に ち	お し の ひ	お し の ひ	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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しじつ(g)	
1 (火)			しょうゆ ラーメン	あげぎょうざ あつあげのちゅうかに ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ぎょうざ とりにく あつあげ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ こまつな たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ チンゲンサイ	めん あぶら でんぱん	607	29.9 24.7 2.6	
2 (水)			(6-1)きゅうしょくいいんかいさくせいこんだて		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく かぶ ねぎ えのきたけ きよみオレンジ	こめ じゃがいも あぶら さとう	631	24.8 15.5 2.0	
3 (木)			ひなまつりメニュー ちらしずし	いわしかりかりフライ すましじる ひなまつりポンチ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ いわしかりかりフライ とうふ わかめ	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう れんこん ねぎ えのきたけ なのはな みかん もも パイン	こめ さとう ごま さんしょくだんご	687	24.6 18.5 1.9	
4 (金)			ごはん	さわらのてりやき やさいのうめおかかあえ とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう さわら けずりぶし ぶたにく とうにゅう みそ	キャベツ にんじん もやし うめ たまねぎ こんにゃく こまつな	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	613	28.4 17.7 2.2	
7 (月)			ポーク カレーライス	じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ちりめんじゃこ くさわかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご キャベツ きゅうり ごぼう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま	709	23.9 23.9 2.1	
8 (火)			カミカミメニュー ごはん	チキンチキンごぼう ちゃんぽんみそじる はるか <small>よかん で たべよう!</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか いわしだんご かまぼこ みそ	ごぼう えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな はるか	こめ でんぱん こめこ あぶら ごま さとう	692	27.4 23.1 1.9	
9 (水)			うめちりめん ごはん	さといものそぼろに だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ あつあげ とうふ みそ あぶらあげ わかめ	うめ しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ	こめ むぎ ごま さといも さとう	626	27.4 24.5 2.1	
10 (木)			(5-1)きゅうしょくいいんかいさくせいこんだて		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	にんじん キャベツ はくさい ねぎ こまつな しょうが みかん もも パイン	パン めん あぶら しらたまもち さとう	657	23.1 18.0 2.4	
11 (金)			(5-2)きゅうしょくいいんかいさくせいこんだて		ぎゅうにゅう たら ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく みそ	だいこん ねぎ まいたけ にんにく もやし にんじん ほうれんそう こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ ごま さとう でんぱん あぶら じゃがいも	634	31.0 20.2 2.4	
14 (月)			きなこあげパン	いりたまごとやさいのソテー ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ウィナー とりにく ひよこまめ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ピーマン コーン こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	629	23.4 24.2 2.1	
15 (火)			ごはん	ほっけのいちやぼし のりあえ やさいのごまじる	ぎゅうにゅう ほっけ のり ぶたにく みそ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	621	28.7 19.3 2.3	
16 (水)			スパゲティー ミートソース	むぎのリゾットスープ こめこのいちごケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ コーン エリンギ こまつな いちご	スパゲティー あぶら さとう むぎ こめこ	683	23.5 22.6 1.7	
17 (木)			そつぎょうおいわいメニュー せきはん	とりのからあげ そくせきづけ おいわいじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう ささげ とりにく こんぶ なると とうふ	にんにく しょうが かぶ にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ こまつな	こめ もちごめ ごま でんぱん こめこ あぶら みかんゼリー	628	25.7 21.1 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。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。								今月の 平均栄養価	647	26.2 21.0 2.1
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

給食委員会が考えた献立が 登場します！

給食委員会では、クラスごとに栄養バランスや、千産千消、旬などにつけて給食の献立を考えました。2月は4回、3月は3回登場します。お楽しみに！

2日(水) 6-1
10日(木) 5-1
11日(金) 5-2



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。



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卓に戻そう

食器に食べ物がついていないかを確認しよう

配せん台をきれいにしよう