



# 3月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

日付	お昼ごはん	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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のになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのりになる		しじふ(g)	しょうえん(そうとうりょう)
1 (水)		ごはん	しろみぎかなのみそマヨネーズやきのりあえ けんちんじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう すずき みそのり とりにく とうふ	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく こまつな きよみオレンジ	こめ ノイック マヨネーズ さとう ごま さといも あぶら	612	31.3 19.7 1.9	
2 (木)		しょうゆラーメン	にくだんごのあまずあん フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なたくと ミートボール うずらたまご わかめ	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 たけのこ ビーマン パブリカ みかん もも パイン	めん あぶら さとう でんぷん しらたまもち	650	28.0 23.4 2.6	
3 (金)		ひなまつりずし	さわらのさいきょうやき ゆばのすましじる さくらもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら みそ ゆば なたくと とうふ	にんじん しいたけ たけのこ かんぴょう なばな ねぎ えのきたけ こまつな	こめ さとう さくらもち	699	34.8 18.8 2.3	
6 (月)		カツカレーライス	ビーンズサラダ いちご	ぎゅうにゅう とんかつ ぶたにく スキムミルク チーズ ハム いんげんまめ ひよこまめ だいず	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 コーン キャベツ レモン いちご	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	726	27.4 24.6 2.1	
7 (火)		はいがロール	あじのハーブやき こんにゃくサラダ キャロットシチュー アセロラゼリー	ぎゅうにゅう あじ ちりめんじゃこ ウィナー とりにく しろはなまめ とうにゅう	パセリ こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム アセロラゼリー	パン あぶら パンこ ごま じゃがいも こめこ	689	34.1 23.8 2.4	
8 (水)		カミカミメニュー ざっこくごはん	チキンチキンごぼう ちゃんぽんみそじる せとか <small>よくかんでたべよう</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いか 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 せとか	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう ごま	700	29.4 24.0 2.1	
9 (木)		じゃこと ほうれんそうの パスタ	ポトフ こめこのいちごむしパン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく ウィナー とうにゅう	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく にんじん かぶ キャベツ セロリ いちごソース	スパゲティ あぶら じゃがいも こめこ さとう	683	29.8 22.4 2.0	
10 (金)		かんこくりょうり ビビンバ	トックスープ あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あんにんどうふ	ねぎ にんにく ぜんまい にんじん だいこん もやし ほうれんそう はくさい ちんげんさい たけのこ しいたけ みかん もも パイン	こめ あぶら さとう ごま トック	691	24.8 20.0 2.1	
13 (月)		きなこあげパン	こまつなチャンプルー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく とうふ たまご ぶたにく なたくと	しょうが キャベツ にんじん ねぎ こまつな もやし たけのこ	パン あぶら さとう ワンタン	642	29.9 25.3 2.4	
14 (火)		ごはん	さけのしおやき きりぼしだいこんのもの やさしいのごまじる デコポン	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく みそ	きりぼしだいこん にんじん だいこん こんにゃく ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな デコポン	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	661	33.8 19.8 2.2	
15 (水)		ハヤシライス	じゃこサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめんじゃこ くきわかめ レモンヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ごぼう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こめこ	694	27.9 18.5 2.0	
16 (木)		そつぎょうおいわい せきはん	とりのからあげ そくせきづけ おいわいじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう ささげ とりにく しおこんぶ なたくと とうふ	しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ねぎ	こめ もちごめ ごま でんぷん こめこ あぶら おいわいデザート	663	29.5 24.3 2.3	
※ 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	675	30.0 22.0 2.2
							学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

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ね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

配膳台をきれいにしよう

### 家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をすることが減っているといわれています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみてください。

**【給食停止について】**  
病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。