

3月よていこんだてひょう



「給食の反省をしよう」

四街道小学校マスコット
キャラクター「そらちゃん」

食材産地情報

米 千葉
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・青森・山形・埼玉
群馬・茨城・鹿児島
宮崎・北海道
鶏肉 岩手・北海道・宮崎
鹿児島
ぶり 四国・鹿児島
さけ 宮城
あおひらす ニューゼーランド
さわら 韓国
いか ベルー
小松菜 千葉・茨城
人参 四街道市・八街市・千葉
キャベツ 千葉・愛知
ごぼう 千葉・青森
玉葱 北海道
長葱 千葉・茨城
きゅうり 千葉・高知
根生姜 熊本・中国
セロリ 福岡
はくさい 千葉
葉葱 佐倉市
にんにく 青森
じゃが芋 北海道
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 宮崎
れんこん 佐倉市
もやし 栃木
コーン タイ
枝豆 タイ
干し椎茸 九州
えのき茸 長野・埼玉
なめこ 新潟
しめじ 長野・新潟
せとか 愛媛
はるか 愛媛・高知
りんご 青森
バナナ フィリピン
ひじき 韓国
のり 香川・岡山

※産地については、市場での調達に納入当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となりました食品については市場に出回りません。

ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう						
					あか		みどり		きいろ		
					ち・にく・ほねをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる			
2	(月)		とりからごはん にくじゃが なとうあえ せとか	618 24.6 17.0 2.16	とりにく なっとう かつおぶし	ぶたにく のり ぎゅうにゆう	たまねぎ ほうれんそう はねぎ せとか	にんじん もやし しょうが	こめ だいずあぶら ごま サラダあぶら	でんぶん さとう じゃがいも	
もものせっきゅうしょく					641 24.0 18.9 2.50	あぶらあげ ぎゅうにゆう いか	とうふ かまぼこ	ながねぎ にんじん ごぼう	れんこん しいたけ	サラダあぶら せりー さとう だいずあぶら さいも	
3	(火)		ちらしずし いかフライ けんちんじる さんしょくはなゼリー	603 26.5 24.4 2.87	ウイナー ベーコン	チーズ ぎゅうにゆう	キャベツ にんじん セロリ	たまねぎ コーン ブロッコリー	パン サラダあぶら	マカロニ	
6年4組 だいひょうしゃのこんだてきゅうしょく					665 26.9 22.0 1.61	ぎゅうにゆう なまあげ	ぶたにく ツナ	はるか にんにく にんじん キャベツ	ながねぎ たまねぎ こまつな コーン	きゅうり	さとう ワンタンのかわ だいずあぶら こめ ごまあぶら
4	(水)		ロールトースト ABCスープコンソメあじ ブロッコリーサラダ	613 25.3 21.2 2.38	ハム さけ ひじき	ぎゅうにゆう ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ	きゅうり ながねぎ しいたけ	サラダあぶら こめ はるさめ		
6年3組 だいひょうしゃのこんだてきゅうしょく					696 31.0 25.4 2.06	ぶり やき豆腐 だいず	ぎゅうにゆう みそ ぎゅうにゆう	にんじん しいたけ はくさい きゅうり	ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら ごま	
9	(月)		ごはん ぶりのてりやき じゅんじゅん みそドレッシングサラダ ふくまめ	676 20.9 20.5 1.95	とりにく やき豆腐 だいず	ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ りんご きゅうり	しょうが にんじん コーン キャベツ	こめ じゃがいも サラダあぶら マーガリン さとう		
10	(火)		チキンカレーライス コーンサラダ ふラスク	627 24.2 22.7 2.33	とりにく ぎゅうにゆう	ぶたにく	ながねぎ しいたけ しょうが ブロッコリー にんにく	にんじん キャベツ きゅうり バナナ	パン だいずあぶら ごまあぶら でんぶん サラダあぶら	さとう	
6年1組 だいひょうしゃのこんだてきゅうしょく					603 24.3 22.7 2.32	とりにく あぶらあげ みそ のり	とうふ だいず はちようみそ ぎゅうにゆう	ながねぎ なめこ こまつな えのきたけ	にんにく なめこ	こめ マヨネーズ サラダあぶら さとう	
12	(木)		ごはん とりにくのオイネーズやき なめこじる こまつなのりあえ	683 28.1 23.1 1.85	さわら あぶらあげ	ぶたにく ぎゅうにゆう	レモン にんじん しょうが コーン	キャベツ たまねぎ ブロッコリー りんご	こめ でんぶん だいずあぶら ごま ごまあぶら		
6年2組 だいひょうしゃのこんだてきゅうしょく					615 25.0 17.5 3.02	わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	あおひらす だいず かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ	こまつな キャベツ	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	
16	(月)		わかめごはん ひらすのさいきょうやき じゃがいものみそしる おかかあえ とうにゆうデザート	672 24.3 20.2 3.09	とりにく とうふ のり あずき	なるとまき わかめ ぎゅうにゆう	レモン ながねぎ きゅうり	にんじん キャベツ うめ	もちごめ だいずあぶら ごまあぶら	でんぶん さとう ケーキ	
そつぎょうおいわいきゅうしょく											
17	(火)		せきはん とりにくのレモンふうみ おいわいすましじる いそあえ おいわいケーキ								

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。
※献立表に記載してある食品は、主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではないことをご了承ください。



	栄養価	平均値	基準値
エネルギー		642kcal	650kcal
たんぱく質		25.4	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
		18.83%	
脂質		21.3	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
		29.86%	
食塩相当量		2.49g	2.34g未滿

6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます。

みなさんと過ごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだ事をこれからの新生活で生かしてください。応援しています！



6年生 リクエストメニューについて

3月で卒業する6年生にリクエストメニューを聞きました。

- 1組 わかめごはん パリパリサラダ
 - 2組 ココアあげパン とりからごはん
 - 3組 ココアあげパン バナナ
 - 4組 いかフライ ふラスク
- (メニューに下線)



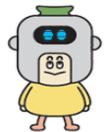
6年生が考えた献立について

6年生が家庭科の授業の中で、給食の献立を考えました。今月の献立ではクラスの代表になった給食の献立を実施します。



3月3日は桃の節句

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾ったり、はまぐりのお吸い物やひもち、ちらしずしなどを食べたりします。給食では3日にちらしずしをつくります。



白衣について

今年度も給食用白衣の洗濯や繕い等、ご協力いただき、ありがとうございました。



おしらせ

給食時の持ち物について
給食準備は、全員マスクをつけて行います。ランチョンマット・ハンカチの準備と一緒にマスクの準備もお願いします。