

3月 よていこんだてひょう

★こんげつの きゅうしょくもくひょう★
きゅうしょくのはんせいをしよう

あたたかい日が少しずつ増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。
できたこと、もう少しがんばりたかったことなど、この1年間をふりかえり、
新しい学年や学校に向けて準備をしていきましょう。



*1年生・6年生からリクエストがおおかった こんだてを3月にとりいれています！

令和6年度

四街道市立良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報
			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
3(月)	★ひなまつりにんだて★ そぼろちらしずし すましじる さくらゼリー さわらのさいきょうやき		とりにく みそ ★たまご とうふ さわら はんぺん ★ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ れんこん えのきたけ しょうが こまつな きぬさや	こめ さとう あぶら	635 31.8 19.3 2.5	米(コシヒカリ): 四街道 牛乳: 千葉 米粉: 佐倉 国産
4(火)	からっとごはん チゲふうとんじる ツナとやさいのごまあえ はるか		とりにく ツナ ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★はるか はくさい こまつな たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ れんこん ほうれんそう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	614 24.3 19.2 2.5	豚肉: 青森 秋田 岩手 鶏肉: 岩手 ハム: デンマーク メキシコ ベーコン: デンマーク メキシコ
5(水)	ごはん マーボーどうふ やきぎょうざ はるさめのちゅうかあえ		★だいた みる ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく しいたけ きゅうり たけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ	こめ さとう あぶら はるさめ	623 24.4 18.4 2.7	さわら: 韓国 まだら: 北海道 青森
6(木)	てづくりメロンパン やさいスープ ごまじゃこサラダ ヨーグルト		★たまご ★ヨーグルト ソーセージ ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しいたけ もやし はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり	★パン マーガリン さとう さとう こむぎこ	605 21.7 20.5 2.4	にんじん: 四街道 八街 れんこん: 佐倉 なのはな: 千葉 ねぎ: 埼玉 茨城 千葉 たまねぎ: 北海道 はくさい: 千葉 群馬 もやし: 栃木 キャベツ: 千葉 愛知 きゅうり: 千葉 パプリカ: 韓国 ニュージーランド だいこん: 千葉 神奈川
7(金)	ごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのなっとうあえ さつまいものみそしる		ぶたにく あぶらあげ ★なっとう みそ かつおぶし ★ぎゅうにゅう	しょうが こまつな ほうれんそう にんじん	こめ さとう さとう こむぎこ	613 26.6 18.3 2.0	さつまいも: 四街道 じゃがいも: 北海道 さといも: 四街道
10(月)	しおラーメン げんきのでるレバー オレンジむしパン		ぶたにく ★たまご わかめ レバー ★ぎゅうにゅう	キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう コーン パプリカ にんじん しょうが	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう ★バター マーガリン でんぶん ★ママレード	636 24.8 18.9 1.6	きゅうり: 千葉 パプリカ: 韓国 ニュージーランド だいこん: 千葉 神奈川
11(火)	ごはん うみのまつかぜやき しおちゃんこじる なのはなごまマヨネーズあえ プリン		ツナ みそ ★プリン とりにく ハム ★だいた ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ ほうれんそう にんにく もやし にんじん しょうが ねぎ はくさい なのはな こまつな	こめ パンこ さとう さとう こむぎこ	679 33.0 20.5 2.3	さつまいも: 四街道 じゃがいも: 北海道 さといも: 四街道
12(水)	まっちゃあげパン チリコンカン ひじきのカラフルあえ		★だいた ハム ぶたにく ひじき ★ぎゅうにゅう	にんにく グリンピース たまねぎ パプリカ にんじん えだまめ マッシュルーム	★パン さとう あぶら マーガリン	642 25.5 25.4 2.2	きくらげ: 四街道 えのきたけ: 長野 埼玉 しめじ: 長野 新潟
13(木)	ごはん たらのマスタードやき いためやさいのみそスープ フルーツポンチ		まだら なまあげ ★とりにゅう みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし だいこん ★パイン れんこん きくらげ こまつな ねぎ ★バナナ ★みかん ★おうとう	こめ マヨネーズ あぶら さとう	666 28.5 19.7 2.1	バナナ: フィリピン きよみオレンジ: 広島 はるか: 熊本 しらむい: 愛媛 高知
14(金)	ごはん とりにくのねぎしおやき いそかあえ こくしょうじる きよみオレンジ		とりにく ぶたにく のり みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな ねぎ しいたけ れんこん キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう ★きよみオレンジ	こめ さとう こま あぶら	605 26.8 18.3 2.0	はるか: 熊本 しらむい: 愛媛 高知
17(月)	★6年生 卒業おめでとう献立★ わかめごはん とりにくのからあげ ポパイサラダ とうふとねぎのみそしる はちみつレモンゼリー		わかめ とうふ とりにく あぶらあげ のり みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく えのきたけ しょうが ねぎ ほうれんそう こまつな	こめ さとう こま でんぶん あぶら	699 24.8 23.0 2.4	※産地については、市場での納入 が当日のため、最近の出荷状況及 び普段からの取引の実績を考慮し ての予定です。 また、出荷制限や出荷禁止と なった食品については市場に次回 りません。
18(火)	***そつぎょうしき***						※材料名の (下線) が 引いてあるものは四街道産、 佐倉産、八街産の食材を使用 する予定です。
19(水)	☆今年度最後の給食☆ ごはん ポークカレー ひじきのサラダ しらぬい		ぶたにく ひじき ★チーズ みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく グリンピース しょうが ★りんご たまねぎ キャベツ にんじん ★しらぬい	こめ じゃがいも あぶら さとう	632 20.7 18.3 2.6	
24(月)	***しゅうりょうしき***						

※都合により、献立・材料が変更になることがあります。

※「6年生 卒業おめでとう献立」はリクエストが多かったメニューです。

保護者の方へお知らせ

2月・3月分の給食費は3月31日(月)に2か月分(9600円)引き落としされます。(再振り替えは4月30日(水)です。)
口座の残高を確認のうえ、ご準備いただきますよう、よろしくお願いいたします。



1年間で協力ありがとうございました。

1年間、給食当番の白衣の洗濯にご協力いただき
ありがとうございました。来年度も、衛生的に給食
の配膳ができるよう、引き続きよろしくお願いいたします。



1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

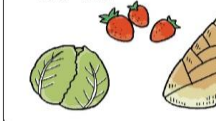
☐ 協力して給食の準備を
することができた



☐ 1人分の量をきれいに
盛りつけた



☐ 地域の地産物が
わかった



☐ 感謝の気持ちを持って
食べることができた



☐ バランスのよい食事の
とり方がわかった



どれも大切なことな
ので、4月からも5
つのことを忘れずに
取り組もう！

6年生 ご卒業おめでとうございます

3月になりましたが、まだまだ寒い日が続きます。
気温の変化の大きい時期でもありますので、体調
をくずさないよう十分な睡眠をとり、朝ごはんを食
べて登校しましょう。6年生には、和良比小の給食
が思い出に残るよう、最後まで心をこめて作りたい
と思います。

