

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

あたたかい日が増え、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。



*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7年度

四街道市立和良比小学校

| 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 | | |
| 2(月) | はちみつパン いちごジャム やきにくサラダ かぶとコーンのクリームシチュー パナナ | | ソーセージ ★とうにゅう ふたにく ★ぎゅうにゅう | にんじん もやし ★パナナ たまねぎ ほうれんそう コーン マッシュルーム にんにく かぶ しょうが キャベツ きゅうり | ★パン さとう ★いちごジャム ごま あぶら こめこ | 612 22.5 17.5 1.7 | 米(ふさこがね)：千葉 牛乳：千葉 米粉：佐倉 国産 |
| 3(火) | ★ひなまつりにんたて★ そぼろちらしずし はちみつレモンゼリー さわらのさいきょうやき すましじる | | とりにく みそ ★たまご とうふ さわら わかめ ★ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ きぬさや えのきたけ れんこん しょうが | こめ さとう あぶら | 686 32.7 18.9 2.7 | 豚肉：青森 鶏肉：岩手 さけ：北海道 さば：長崎 さわら：韓国 さめ：宮城 |
| 4(水) | ごはん マーボーどうふ しゅうまい フルーツポンチ | | ふたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう | にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが ★パナナ ★おうとう ★みかん ★パイン | こめ でんぶん あぶら さとう | 646 25.0 17.8 2.2 | はくさい：四街道 さば：長崎 さわら：韓国 さめ：宮城 |
| 5(木) | ごはん さけのみそマヨネーズやき いそべあえ じゅんじゅん | | さけ のり みそ ふたにく ★なまクリーム とうふ ★ぎゅうにゅう | コーン こまつな たまねぎ パセリ ねぎ にんじん もやし しいたけ ほうれんそう | こめ ★マヨネーズ さとう しらたき | 623 28.4 17.9 1.8 | はくさい：四街道 にんじん：四街道 八街 れんこん：佐倉 ねぎ：佐倉 |
| 6(金) | ごはん てづくりおからコロケ キャベツのゆずサラダ みそけんちんじる | | ★とうにゅう ちりめんじゃこ ふたにく とりにく ★おから とうふ ★ぎゅうにゅう | たまねぎ ★ゆず キャベツ ねぎ こまつな にんじん だいこん | こめ パンこ じゃがいも さとう あぶら こんにゃく さといも | 644 28.2 16.1 1.9 | ごぼう：八街 キャベツ：愛知 千葉 だいこん：千葉 神奈川 たまねぎ：北海道 |
| 9(月) | ふたどん(ごはん) はちほうみそしる なのはなのごまマヨネーズあえ いちご | | ふたにく あぶらあげ とりにく みそ とうふ ソーセージ ★ぎゅうにゅう | たまねぎ ごぼう ほうれんそう だいこん ねぎ ★いちご にんじん こまつな えのきたけ なのはな | こめ マヨネーズ しらたき ごま さとう あぶら | 626 29.0 19.6 2.5 | にら：千葉 きゅうり：千葉 高知 チンゲンサイ：千葉 茨城 もやし：栃木 |
| 10(火) | ココアあげパン にくだんごスープ ごまじゃこサラダ ヨーグルト | | とりにく ちりめんじゃこ ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう | しょうが にんじん ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり | ★パン はるさめ さとう ごま あぶら でんぶん | 619 24.8 20.7 2.5 | パプリカ：韓国 茨城 パセリ：千葉 静岡 かぶ：千葉 |
| 11(水) | ごはん ポークカレー ひじきのカラフルあえ アセロラゼリー | | ふたにく ひじき ★チーズ ソーセージ みそ ★ぎゅうにゅう | たまねぎ にんにく にんじん パプリカ グリーンピース えだまめ ★りんご しょうが | こめ じゃがいも あぶら さとう | 639 21.2 17.1 2.6 | さつまいも：四街道 じゃがいも：北海道 |
| 12(木) | しゃんはいやきそば はるまき プロッコリーのちゅうかあえ クレープ | | ふたにく ソーセージ ★えび ★いか ★ぎゅうにゅう | もやし たまねぎ しいたけ チンゲンサイ たけのこ プロッコリー にんじん コーン | ちゅうかめん あぶら さとう ごま | 628 24.4 24.6 2.7 | えのきたけ：長野 埼玉 しめじ：長野 新潟 |
| 13(金) | ごはん こまつなのなっとうあえ とんじる テコボン セレクトあげ (とりにくのからあげorさめのたつたあげ) | | とりにく かつおぶし さめ ふたにく なっとう みそ とうふ ★ぎゅうにゅう | にんにく もやし しいたけ しょうが だいこん にんじん こまつな ★テコボン ねぎ ごぼう ほうれんそう | こめ でんぶん あぶら こんにゃく | 644 32.1 20.4 1.9 | バナナ：フィリピン いちご：千葉 テコボン：愛媛 高知 |
| 16(月) | わかめごはん さばのかすつけやき ポパイサラダ しおちゃんこじる ばくがゼリー | | わかめ のり さば とりにく みそ とうふ ★ぎゅうにゅう | ほうれんそう はくさい こまつな もやし えのきたけ ねぎ にんじん | こめ ごま さとう あぶら | 632 28.6 18.6 2.6 | |
| 17(火) | ★6年生 卒業おめでとう献立★ しょうゆラーメン あげぎょうざ チョコレートマフィン | | ふたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう | しょうが たけのこ にんにく しいたけ もやし ねぎ にんじん にら | ちゅうかめん こめこ あぶら さとう でんぶん ★バター こむぎこ ★チョコレート | 666 26.6 22.5 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出回 りません。 |
| 19(水) | ***そつぎょうしき*** | | | | | | |
| 24(火) | ***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(火)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(木)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。



| 項目 | 平均値 | 基準値 |
|-------|----------------|------------------|
| エネルギー | 639kcal | 650kcal |
| たんぱく質 | 27g 16.9% | 21~32g 13~20% |
| 脂質 | 19.3g 27.2% | 14~21g 20~30% |
| 食塩相当量 | 2.3g | 2g未満 |

1年間ご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って、できたものには□にチェックを入れましょう。

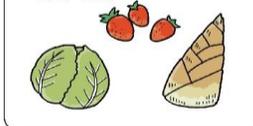
協力して給食の準備を
することができた



1人分の量をきれいに
盛りつけた



地域の地場産物が
わかった



感謝の気持ちを持って
食べる事ができた



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。

