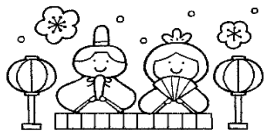
3月　よていこんだてひょう



好ききらいを減らそう！

食べ物には、いろいろな栄養素が含まれています。
食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違います。
そのため、好ききらいをしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。
苦手なものをすぐに好きにならなくても、少しずつでも食べられるようになるために、まずはひとくち挑戦してみましょう！

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

今月は６年生のみなさんのリクエスト給食を行います。
★のマークがリクエストされたメニューです。
お楽しみに！

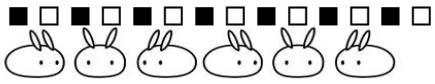
★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□

こんげつのもくひょう

1ねんかんのはんせいをしよう

■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□



令和８年２月　四街道市立吉岡小学校

日　付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	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 ちや　にくや　ほねになる	みどり からだの　ちょうしを　ととのえる	きいろ ねつや　ちからになる
2日(月)	★タコライス		コンソメスープ ★ばくがゼリー	629 23.1 16.2 2.3	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　だいず とりにく	にんにく　こまつな トマト　キャベツ たまねぎ　にんじん はくさい	こめ　あぶら ワンタンのかわ ゼリー
ひなまつり献立 3日(火)	ちらしずし		さばのさらさあげ はんぺんいりすましじる ひなあられ	625 22.5 20.9 2.2	ぎゅうにゅう　たまご のり　あぶらあげ さば　とうふ はんぺん　わかめ	れんこん　きぬさや にんじん　しいたけ しょうが　だいこん こまつな	こめ　さとう でんぷん　あぶら
4日(水)	★クリームソース スパゲッティ	ミルメーク	★カラフルサラダ ★ひとくちぶどうゼリー	638 24.0 23.4 1.9	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ	ブロッコリー　コーン キャベツ　マッシュルーム にんにく　たまねぎ にんじん　しめじ　パセリ	スパゲッティ　さとう こむぎこ　あぶら なまクリーム　ゼリー マーガリン
5日(木)	ごはん		あつあげのオイスターソースいため ★バンサンスー ★いちご	629 25.6 18.3 2.4	ぎゅうにゅう　なまあげ とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん はくさい　しいたけ にら　きゅうり いちご	こめ　あぶら さとう　でんぷん はるさめ　ごまあぶら
滋賀県のおすすめグルメ 9日(月)	ごはん		しゃけのみそマヨやき こまつなのおひたし じゅんじゅん　はるか	614 27.7 19.7 2.2	ぎゅうにゅう　さけ みそ　かつおぶし とりにく　とうふ	たまねぎ　にんじん にんにく　こまつな はねぎ　もやし　しめじ しょうが　はるか	こめ　マヨネーズ しらたき　さとう
10日(火)	★きなこあげパン		チキンビーンズ ★ひじきのマリネ	714 30.7 24.9 2.6	ぎゅうにゅう　きなこ とにに く　だいず ひじき	たまねぎ　にんじん しめじ　こまつな トマト　だいこん	パン　さとう あぶら　じゃがいも
11日(水)	ごはん		とうふのでんがくふうやき ★なっとうあえ あすかじる	636 29.8 19.9 2.3	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　とうふ みそ　なっとう かつおぶし	にんじん　ねぎ ほうれんそう　もやし はくさい　だいこん はねぎ　こまつな	こめ　あぶら さとう　でんぷん ごま
12日(木)	★みそラーメン		★あげぎょうざ だいこんツナサラダ ★はちみつレモンゼリー	613 21.4 22.1 2.6	ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく　ぎょうざ ツナ	しょうが　にんにく もやし　にんじん ねぎ　ほうれんそう きゅうり　だいこん	ちゅうかめん　あぶら でんぷん　マヨネーズ ゼリー
13日(金)	★からっとごはん		すのもの ★ぐだくさんみそしる ヨーグルト	670 25.1 19.8 2.9	ぎゅうにゅう　とにに く わかめ　あぶらあげ みそ　ヨーグルト	しょうが　キャベツ きゅうり　だいこん にんじん　ごぼう ねぎ　ほうれんそう	こめ　でんぷん あぶら　さとう ごま　じゃがいも
16日(月)	ピザトースト		★にくだんごスープ ★フルーツポンチ	638 24.9 22.4 2.5	ぎゅうにゅう　チーズ ベーコン　ぶたにく とりにく　だいず	たまねぎ　コーン しょうが　ねぎ しいたけ　はくさい にんじん　ほうれんそう	パン　あぶら でんぷん　はるさめ さとう　ゼリー
17日(火)	★チキン カレーライス		★ポパイサラダ ベイクドチーズケーキ	746 21.2 27.5 2.2	ぎゅうにゅう　とりにく のり　チーズ ヨーグルト	にんじん　たまねぎ コーン　にんにく しょうが　ほうれんそう えのきたけ	こめ　じゃがいも あぶら　こむぎこ マーガリン　さとう なまクリーム
18日(水)	そつぎょうしき						

使用食材の主な産地	
にんじん	八街市
	四街道市
きくらげ	四街道市
米粉	佐倉市
れんこん	佐倉市
長ねぎ	佐倉市
白菜	佐倉市
	八街市
はねぎ	佐倉市
トマト	佐倉市
にら	栃木 茨城
かつおぶし	静岡
だし昆布	北海道
とうもろこし	タイ
たけのこ	四国 九州他
ほうれんそう	熊本 大分他
ブロッコリー	エクアドル
ごぼう	青森
こまつな	千葉 茨城
たまねぎ	北海道
チンゲンサイ	茨城
じゃがいも	北海道
もやし	千葉 栃木
さつまいも	四街道市
セロリー	茨城 愛知
干しいたけ	愛媛 大分他
しめじ	長野 新潟他
えのきだけ	長野 埼玉他
ひじき	大分 愛媛他
わかめ（乾燥）	三陸
しょうが	中国
にんにく	中国
大豆	千葉 北海道
さば	アイスランド
さけ	宮城
タラ	北海道
米	千葉
牛乳	千葉
豚肉	千葉
鶏肉	岩手 青森
鶏卵	日本
りんご	青森
バナナ	フィリピン

産地については，市場での調達が納入日当日のため，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ったものについては，市場に出回りません。

	平均値	基準値
エネルギー	650kcal	650kcal
たんぱく質	25.0g	21～32g
	15%	13～20%
脂質	21.3g	14～21g
	29%	20～30%
食塩相当量	2.4g	2g未満

※　材料の都合により、献立が変更になることがあります。
※　マヨネーズは、ノンエッグ（卵不使用）のものを使用しています。

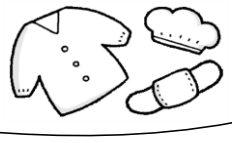
★１年間ありがとうございました★

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。

最後の週の給食当番は、洗たくをして**３月24日**までに学校へお届けください。

(最後の週の6年生の給食当番は各自エプロンを持参していただきます。)

来年度も、こどもたちが気持ちよく給食の配膳ができるように、ボタン、　ほつれなどの修繕、アイロンがけをお願いいたします。



2、3月分の給食費は3月31日(月)に指定の口座からまとめて引き落としとなります。前日までに残高確認および入金を済ませていただきますよう、お願いいたします。

今年度も給食運営にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

～つくってみよう！にくだんごスープ！～

にくだんごスープ(3月16日実施予定)

●材料（4人分)●

〔にくだんご〕
- ぶたひきにく　60g
- とりひきにく　60g
- おろししょうが　小さじ1/2
- ながねぎ　5g
- かたくりこ　小さじ1
- しょうゆ　小さじ1
- しお　少々(小さじ1/8)

〔スープ〕
- はるさめ　20g
- しいたけ　10g
- キャベツ　80g
- にんじん　20g
- ほうれん草　25g
- たまねぎ　20g
- 水　600mL
- ♦しょうゆ　大さじ1
- ♦しおこしょう　少々(小さじ1/8)
- ♦コンソメ　小さじ1/2

●作り方●

①ながねぎはみじん切り、しいたけとたまねぎはスライス、キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は3㎝に切ります。
②にくだんごの材料をすべてボールに入れてよくこねます。
③水を沸騰させて、②をひとくちサイズに丸めてゆでます。
④たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、ほうれんそうの順番で③に入れて、にんじんがやわらかくなるまでゆでます。
④はるさめと♦を入れて、できあがり！

※火や包丁を使うときはお家の人と一緒に行いましょう。