



# 3月 よていこんだて



\*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
		さいろ	あか	みどり	Kcal	たんぱく質	脂質	エネルギー
		エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる				
1 金	たきこみちらしごはん	さとう ちりめんこめ あぶら こま	あぶらあげ とりにく	にんじん かんぴよう ししいだけ	621	28.7	19.1	2.2
	こぶくろきざみり		のり					
	ぶたにくのスタミナやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん				
	はるさめあえ	はるさめ さとう ごま あぶら		にんじん キャベツ もやし とうもろこし				
	いちごヨーグルト		ヨーグルト					
4 月	ごはん	こめ			699	28.8	24.8	2.4
	のざわなのふりかけ	ごま ごまあぶら	かつあぶら ちりめんじゃこ	のざわな				
	さわらのにんじんソースかけ	でんぶん あぶら	さわら	にんじん たまねぎ にんにく				
	なまあげとじゃがいものそぼろに	なまあげ さとう でんぶん あぶら	なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ ししいだけ えだまめ				
	でこぼん			でこぼん				
5 火	ごはん	こめ			632	22.5	20.3	1.7
	チキンカレー	ひじきいも ごまご あぶら	とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ				
	だいずとやさいのあえもの	さとう あぶら	だいず	にんじん とうもろこし もやし きゅうり				
	いよかん			いよかん				
	★6年生対象 卒業おめでとう お楽しみ給食							
6 水	ごはん	こめ			625	32.5	20.4	2.1
	ひじきいりそぼろ	さとう ごま	ぶたにく ひじき	しょうが えだまめ				
	しろみざかなのごまマヨネーズやき	マヨネーズ ごま	メルルルサ					
	とうにゅうみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく とうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ ししいだけ キャベツ ねぎ				
	はるみ			はるみ				
7 木	セルフサンド	こむぎこ さとう マーガリン こま	だっしふんにゅう		699	29.8	22.4	2.4
	パンズパン							
	メンチカツ	あぶら こむぎこ ほんこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ				
	ポイルキャベツ			キャベツ				
	チリコンカン	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	へちま じゃがいも しょうが	にんじん トマト たまねぎ にんにく				
りんご			りんご					
ココアぎゅうにゅうのもと	さとう							
8 金	ごはん	こめ			653	26.5	20.9	1.8
	さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが				
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらす あぶら	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ				
	こまつなのおひだし			こまつな にんじん もやし				
	でこぼん			でこぼん				
11 月	キムタクどん	こめ			659	28.2	24.3	2.3
	ごはん							
	キムタクどんのぐ	さとう あぶら	ぶたにく	にんじん こまつな だいこん はくさい				
	あつやきたまご	でんぶん さとう	たまご					
	ワンタンスープ	あぶら	ぶたにく	にんじん こまつな もやし ねぎ				
でこぼん			でこぼん					
12 火	ツナコーントースト	こむぎこ さとう マーガリン マヨネーズ	だっしふんにゅう ツナ	とうもろこし	625	22.4	29.2	3.1
	ABCスープ	マカロニ あぶら	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ				
	ひじきとえだまめのマリネ	さとう あぶら ごまあぶら	ひじき	にんじん もやし えだまめ				
	こぶくろぎざかな	ごま	かたくちいわし					
	ごはん	こめ						
13 水	こぶくろり		のり		632	23.9	17.1	2.2
	もちいなり	もち さとう	あぶらあげ					
	キャベツたっぷりごまとんじる	あぶら じゃがいも ごまあぶら こま	こんぶ ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ				
	さんしょくあえ	さとう ごま		にんじん もやし とうもろこし				
	りんご			りんご				
14 木	わかめごはん	こめ ごま			682	27.9	23.0	3.1
	ししゃものあまぎソースかけ	こむぎこ でんぶん さとう あぶら こま	ししゃも	ねぎ しょうが				
	いもだんごしる	じゃがいもちろ あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな にんにく えのきたけ ねぎ				
	みそきんぴら	こんにゃく さとう ごまあぶら	とりにく だいず	にんじん ごぼう えだまめ				
	でこぼん			でこぼん				
15 金	ぶどうパン	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう	レーズン	648	27.0	18.5	2.2
	ピーズミートソースパン	マカロニ あぶら	ひよこまめ ぶたにく	にんじん トマト エリンギ しょうが たまねぎ				
	キャベツとコーンのドレッシングあえ	さとう ごま						
	チーズ		チーズ					
	バナナ			バナナ				
18 月	せきはん こぶくろごましお	こめ もちこめ ごま	ささげ		661	26.6	21.8	2.0
	とりにくのからあげ	あぶら こめこ でんぶん	とりにく	しょうが				
	おいわいずましる	あぶら		えのきたけ ねぎ ししいだけ				
	いそのかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん ししいだけ とうもろこし				
	そつぎょうおめでどうゼリー	さとう	とうにゅう	いちご				

※食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

平均栄養量	653	27.1 16.6%	21.8 30.1%	2.3
基準量	650	26.8 18~20%	19.5 20~30%	2.0未満



○6年生は、おかずのリザーブ給食（とんかつ・からあげ）とフルーツバイキングのお楽しみ給食を3月5日（火）に予定しています。

○3月18日（月）で今年度の給食は終了となります。

最終日、給食当番になりましたら、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いいたします。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。なお、ほころび等がありましたら修繕していただくと幸いです。

においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期（連続5日以上）にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。給食を止める場合は5日前（土日祝を含まない）までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。



**○給食費・学校徴収金の口座振替のお知らせです**

3月25日（月）は、第9期の給食費（2・3月分）及び学校徴収金の口座振替日です。6月中旬配布の納入額決定通知書を確認し、振替日前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。

引き落としができない場合は、4月15日（月）に再振替を行います。

