



# 3月よていこんだてひょう



令和8年

千葉市立  
越智小学校

★牛乳(あかの食品)は毎日あります。栄養価は中学年を表示しています。

ひ	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい				栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	ひとくちメモ ※給食の時間に 放送で読みます
			きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	調味料その他		
			主にからの熱やかに なるもの	主にからの血や肉や骨に なるもの	主にからの腸子を 整えるもの	おもにおいしい味付けの ための食品		
2	月	ごはん	こめ				655 30.9 20.6 2.4	今年度も残りわずか 一か月となりました。 6年生は小学校です ごす日々を大切にす ごしたいですね。まだ まだ感染症がはやっ ていますので、ビタミ ンCの多いフルーツ を食べて、菌に負け ない体になりましょ う。
		さわらのさいきょうやき	さとう	さわら		みそ 酒 みりん		
		さつまじる	さつまいも	あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	みそ 和風だし だしパック		
		こまつなとたまごの そばろいため	あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく だいず たまご	こまつな にんじん にんにく しょうが	カレー粉 こしょう しょうゆ みりん		
		ぼんかん			ぼんかん			
3	火	さけちらしずし	こめ さとう	たまご さけフレーク あぶらあげ	にんじん れんこん さやえんどう	しょうゆ 酒 みりん 塩	615 33.9 15.8 2.5	今日はひなまつり献 立です。さけやいりた まごがのった、春らし いどりのちらし ずしにしてみました。 きざみのりをかけて 食べてくださいね。
		きざみのり		のり				
		サクサクチキンカツ	こむぎこ あぶら パンこ	とりにく		塩 こしょう 中濃ソース		
		しらたまじる	しらたま ふ		だいこん にんじん こまつな えのきたけ	だしパック 和風だし しょうゆ 酒		
4	水	クリームパンネ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう	こしょう 塩 洋風だし	617 23.2 18.6 1.8	今日のむしパンには、 豆乳が入っています。 大豆をすりつぶ し、おからをどりのぞ いたものが豆乳で す。豆乳は、血液の中 のコレステロールを 下げる働きがありま す。
		ひじきとえだまめのマリネ	ごまあぶら	ツナ こんぶ	こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん		
		チョコチップむしパン	こむぎこ さとう あぶら	とうにゅう		チョコチップ		
		バナナ			バナナ			
5	木	ごはん	こめ				602 21.7 19.2 2.0	給食によく登場する ピーンは、お米から できています。日本 には明治時代に中国 から伝わってきたそ うです。今日は、オイス ターソースでキャ ベツやピーマン、豚肉 と炒めます。ごはんに よく合いますよ。
		しゅうまい	こむぎこ パンこ かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩		
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ	えのきたけ たまねぎ だいこん	みそ だしパック 酒 和風だし		
		ぶたにくとピーンの いためもの	ピーン ごま油 さとう	ぶたにく	にんじん ピーマン キャベツ もやし	しょうゆ こしょう オイスターソース		
		オレンジ			オレンジ			
6	金	ごはん	こめ				600 24.5 15.0 1.9	みなさんが一生懸命 食べてくれるおかげ で、越智小学校の給 食の残菜は4月に比 べて大きく減ってき ました！残菜が少な くなると、生ゴミも 減ってエコにつなが りますね。
		ドライカレー	あぶら こむぎこ	ぶたにく とりにく ひよこまめ こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	ワイン カレー粉 塩 ケチャップ 洋風だし		
		はるさめあえ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢		
		バナナ			バナナ			
9	月	ごはん	こめ				653 30.9 25.6 2.4	鶏肉は部位によって 名前があり、“もも”、 “むね”、“ささみ”、 “手羽先”などがあ り、料理によって使い 分けします。今日は ジュシーでやわら かい“もも肉”を使 います。
		とりにくのピリからやき	さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく	しょうゆ 豆板醤 酒		
		はくさいとハムの ちゅうかスープ	ごまあぶら	ハム とうふ	はくさい にんじん いら きくらげ	しょうゆ 中華だし 酒 塩 こしょう		
		こまつなとツナの しおこんぶいため	ごまあぶら	ツナ しおこんぶ	こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん		
		バナナ			バナナ			

10	火	ごはん	こめ				663 27.5 27.0 2.4	けんちん汁に入っている大根やにんじん、ごぼうは根菜(こんさい)といって根の部分を食べる野菜です。よくかんで食べることで体温が上がり、脳を活性化してくれます。	
		のりたまふりかけ	ごま こむぎこ さとう	たまご かつおぶしのり					塩 しょうゆ
		さばのみそに	さとう	さば	しょうが ねぎ				みそ 酒 みりん しょうゆ
		けんちんじる	ごまあがら じゃがいも	とりにく あがらあげ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ				しょうゆ 酒 みりん 塩 和風だし
		りんご			りんご				
11	水	きなこごまあげパン	こむぎこ こめこ さとう ごま あがら	きなこ			627 25.3 24.1 2.5	今日のあげパンは、栄養たっぷりのきなこです。きなこごままがしには、私たちの体のコンディションを整えてくれる“鉄”という栄養が多く含まれています。	
		チリコンカン	あがら	とりにく だいず こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト				ケチャップ ソース 塩 パプリカパウダー ワイン 洋風だし チリパウダー
		わかめのさっぱりあえ	ごま サラダこんにやく	わかめ	もやし きゅうり とうもろこし しょうが				しょうゆ
		ぼんかん			ぼんかん				
12	木	スタミナ ぶたどん	ごはん	こめ			604 27.2 19.2 1.7	“あおりのピーンズ”は、青のりと塩で味付けした、まるでポテトチップスのようなおいしさです。大豆が苦手な人も、ぜひひとくち食べてみましょう。	
			ぶたどんのぐ	ごまあがら ごま	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ピーマン			
		たまごとうれんそうのスープ	こんにやく さとう ごま	あがらあげ ひじき	こまつな にんじん				しょうゆ みりん 酒 和風だし
		あおりのピーンズ	あがら かたくりこ	だいず あおりの					塩
13	金	カレー イス	麦ごはん	こめ むぎ			609 22.1 17.0 1.7	“きつねごはん”や“きつねうどん”、料理の名前のきつねは、油揚げのことをさしています。今日の野菜の和えものにも、甘く煮た油揚げが入っています。	
			ポークカレー	あがら じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん			
		こまつなのきつねあえ	こんにやく さとう ごま	ひじき あがらあげ	にんじん こまつな				しょうゆ みりん 酒 和風だし
		みかん			みかん				
16	月	チキンライス	こめ あがら バター さとう	とりにく	たまねぎ にんじん トマト ピーマン		611 27.3 21.8 2.7	給食当番は、白衣・帽子・マスクを身に付けて、手洗いをしっかりとやらせましょう。これは、髪の毛やほこりが給食に入らないようにするために大切なことです。	
		さかなのチーズパンこやき	パンこ あがら	こなチーズ メルルーサ	パセリ				ケチャップ こしょう ワイン 洋風だし 塩
		こめこのシチュー	あがら バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう				洋風だし 塩 こしょう ワイン
		オレンジ			オレンジ				
17	火	<b>☆6年生卒業お祝い献立☆</b>						652 24.2 23.1 2.3	6年生のみなさんにとっては、今日が最後の給食ですね。越智小学校で食べた給食の思い出の味を、忘れずにいてください。みなさんが中学校に行くと、ますます活躍できるように、給食室一同、応援しています。
		ごはん	こめ						
		とりのからあげ	あがら かたくりこ	とりにく	にんにく しょうが		しょうゆ 酒 塩 こしょう		
		ABCスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ		ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ		
		のりあえ	さとう	のり	にんじん はくさい もやし こまつな		しょうゆ 和風だし		
みかん			みかん						
19	木	ミルクロール	こむぎこ こめこ さとう				638 29.4 24.2 2.6	みなさんの体は、この一年で気付かないうちに大きく成長しています。それは、栄養のあるものをつかり食べ、よく休み、運動したからです。また来年度も元気な顔で会いましょう！	
		マカロニグラタン	マカロニ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ プロックリー				塩 ワイン こしょう 洋風だし
		ココロコやさいのスープ	じゃがいも パンこ	こなチーズ とりにく たまご こなチーズ	キャベツ にんじん たまねぎ				塩 こしょう 洋風だし ワイン
		いちごヨーグルト	さとう	ヨーグルト	いちご				

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。



平均栄養量	627 26.8 20.9 2.2
越智小学校基準値	663 21.5 14.7 1.8

