

# よていこんだてひょう・きゅうしょくだより

令和8年 3月

千葉市立高浜海浜小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価		3月の目標「1年間の給食をいかえよう」 こんだての紹介
				き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をとのえる食品	脂質(g)	塩分(g)	
2	月	カレーピラフ	○	こめ もちごめ あぶら	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ コーン しめじ えだまめ	601 27.3 21.3 2.8	春が近付いてきています。新じゃがいもも出回っています。新じゃがいもは、畑で収穫されたらすぐに出荷される、皮が薄くてみずみずしいじゃがいもです。今月は新じゃがいもを使います。	
		メンチカツ		あぶら パンこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ			
		ポテトスープ		じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ			
		角チーズ			チーズ				
3	火	ごはん	○	こめ			647 27.2 21.9 1.6	「ひなまつり給食」です。ひなまつりは、「桃の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統行事です。ひな人形を飾ったり、ひしもちやひなあられをお供えてお祝いします。給食では、ひながし(うるち米で作ったあられ)を出します。	
		さわらの竜田揚げ		あぶら でんぶん こめこ	さわら	しょうが			
		3種のいものみそ汁		さつまいも さといも	ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ			
		はるみ		じゃがいも わりごま あぶら					
		小袋ひながし		こめ さとう		はるみ			
4	水	ガーリックトースト	○	パン マーガリン		にんにく パセリ	689 24.1 28.3 2.7	キャベツは、春は葉がやわらかい春キャベツ、冬は巻きが固くずっしり重い冬キャベツと、一年中出回っている野菜です。いろいろな料理に使えるので、給食でもよく登場します。今回はスパゲッティに入れます。にんにくを効かせたシンプルな塩味のスパゲッティです。	
		キャベツのスパゲッティ		あぶら スパゲッティ	ウインナー	にんじん たまねぎ にんにく			
		ブロッコリーのカレーソテー		あぶら	ベーコン	たまねぎ コーン ブロッコリー			
		りんご				りんご			
5	木	ごはん	○	こめ			670 26.0 20.4 1.9	今の季節は、国産の柑橘類(みかんの仲間)がたくさん出回ります。風邪の予防やお肌をきれいに保つビタミンCがとれるので、上手に皮をむいて食べましょう。	
		煮込みハンバーグ		さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ			
		マカロニのクリーム煮		あぶら じゃがいも こめこ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ			
		清見オレンジ		マカロニ	とうにゅう	マッシュルーム			
						きよみオレンジ			
6	金	ごはん	○	こめ			611 30.8 19.9 2.1	おかずのリザーブ給食です。鮭の塩焼き、さんまの塩焼き、どちらを予約しましたか？全校では鮭のほうが人数が多いようです。1月にさんまの上手な食べ方を知らせたので、さんまを選んだ人は思い出して食べてみてください。	
		きくらげのふりかけ		あぶら ごま	かつおぶし わかめ	きくらげ あかじそ			
		リザーブ魚の塩焼き			さけ さんま				
		豚汁		あぶら さといも	ぶたにく とうふ	にんじん だいこん ねぎ			
		いちごヨーグルト		さとう	ヨーグルト	いちごかじゅう			
9	月	6年生リクエスト献立①	○				708 25.4 20.3 2.1	6年生のリクエスト、主食がごはんの献立です。わかめごはんが人気がありました。鶏の唐揚げやみそ汁は、どの学年でも人気があり食べやすいメニューですね。	
		わかめごはん		こめ	わかめ				
		鶏の唐揚げ		あぶら でんぶん	とりにく	しょうが			
		白玉みそ汁		さといも	とりにく	にんじん だいこん はくさい ねぎ			
		さつまいもチップス		しらたまもち		こまつな えのきたけ しいたけ			
				あぶら さつまいも					
10	火	6年生リクエスト献立②	○				617 24.6 21.2 2.5	6年生のリクエスト、主食がパンの献立です。揚げパンが人気がありました。揚げパンの味は数種類ありますが、今回はココア味です。スープはアルファベットマカロニが入ったABCスープです。給食の思い出の一つになると嬉しいです。	
		ココア揚げパン		あぶら パン ココア さとう	スキムミルク				
		ABCスープ		あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな			
		コーンとブロッコリーのマリネ		あぶら さとう ごま		キャベツ ブロッコリー コーン			
		バナナ				バナナ			
11	水	豚キムチごはん	○	こめ もちごめ あぶら	ぶたにく	にんじん はくさい	600 26.6 19.8 2.0	韓国でよく食べられているキムチを使った炊き込みごはんを、大きな釜で作ります。チャブチェは春雨と野菜などを炒めた韓国料理です。今日は韓国の料理を味わいましょう。	
		小松菜のチャブチェ		あぶら さとう はるさめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ			
		大豆のスパイシー揚げ		あぶら でんぶん	だいず にぼし				
		でこぼん				でこぼん			
12	木	テーブルロール	○	パン			612 24.1 19.6 2.7	あんかけ焼きそばは、教室で盛り付ける時に、平皿に麺を盛り、その上にあんをかけてください。肉、卵、野菜がたっぷり入った栄養満点のメニューです。	
		うずら卵入り		あぶら ちゅうかめん	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし			
		あんかけ焼きそば		でんぶん	うずらたまご	にら しいたけ たけのこ			
		ひじきのカラフルマリネ		あぶら さとう	ひじき	えだまめ コーン ピーマン			
		清見オレンジ				きよみオレンジ			
13	金	ごはん	○	こめ			663 23.4 20.0 2.1	3月14日はホワイトデーです。2月のココアクッキーは好評でした。今回は給食室で心を込めて「チョコチップクッキー」を手作ります。ミックス粉を使ったソフトタイプのクッキーです。	
		ポークカレー		あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ レーズン			
		小松菜のピリ辛ナムル		あぶら ごま		にんじん こまつな だいこん			
		チョコチップクッキー		ミックス粉 チョコチップ	とうにゅう きなこ				
		オレンジ		さとう 乳不使用マーガリン		オレンジ			

※裏面に続きます。

日曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価		こんだての紹介
			き	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品			
16月	ごはん	○	こめ			654	27.5	わかめ、昆布、のり、ひじきなどの海藻は、ミネラルや食物繊維が多く含まれるので、日々の食事で食べてほしい食材です。給食でもいろいろな料理に使います。今回は、ごはんが進むひじきのふりかけです。
	ひじきの手作りふりかけ		さとう ごま	ひじき かつおぶし				
	鱈のみそ煮		さとう	さば	しょうが ねぎ うめ			
	生姜けんちん汁		あぶら さといも	とりにく なまあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ			
	バナナ				こまつな しょうが しいたけ バナナ			
17火	卒業おめでとう給食	○	こめ もちごめ ごま	あずき		659	24.2	お赤飯でお祝いする「卒業おめでとう給食」です。6年生の皆さんは、小学校生活最後の給食になります。給食室からもお祝いのお気持ちを届けます。卒業おめでとう！もうすぐ進級おめでとう！ *デザートは何が出るか楽しみにしてください。
	赤飯		あぶら パンこ	ぶたにく				
	トンカツ		じゃがいも	あぶらあげ わかめ ふ	にんじん キャベツ こまつな なばな			
	春野菜のみそ汁		さとう こめ 乳不使用マーガリン	たまご とうにゆう				
	6年生デザート		さとう		ももかじゆう			
	1～5年生デザート							
18水	 <b>卒 業 式</b> 							
19木	ごはん	○	こめ			598	26.4	今年度最後の給食は、ごはんが進む元気の出る給食です。皆さんは、この一年で心も体も健康に成長できましたね。1年間の給食を振り返りつつ、味わいながらいただきます。
	タンダーリーチキン		とりにく ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく				
	白菜と肉団子のスープ		あぶら ごま はるさめ	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい			
	のりあえ				えのきたけ しいたけ			
	清見オレンジ		のり	にんじん キャベツ こまつな				
					きよみオレンジ			

※都合により、献立を変更する場合があります。

### 給食に使用した主な食材の産地

1月27日～2月24日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	さつまいも	千葉県	ごぼう	熊本県
豚肉	千葉県・青森県	にんじん	千葉県	ほうれんそう	茨城県
鶏肉	宮崎県・岩手県	だいこん	神奈川県	えのきたけ	長野県
いわし	千葉県	たまねぎ	北海道	マッシュルーム	千葉県
米	千葉県	こまつな	千葉県・茨城県	ぼんかん	愛媛県
パン(小麦)	北海道・千葉県	キャベツ	愛知県	でこぼん	熊本県
じゃがいも	鹿児島県	はくさい	群馬県	はっさく	広島県

### はるやす せいかつ 春休みの生活 ～元気にすごすための食事のポイント～

#### ① 朝ごはんをしっかりと食べましょう！

起きる時間が遅くなり、朝ごはんを食べなかったり、朝ごはんとお昼ごはんが一緒になってしまったりすることのないように、きちんと起きて、朝ごはんを食べる習慣を崩さないようにしましょう。

#### ② おやつを食べすぎに注意しましょう！

すきな時間にすきなだけ、おやつや甘い飲みものをとるのはやめましょう。決めた時間に、自分に合った量を食べるようにできるといいですね。

#### ③ 牛乳を飲みましょう！

給食では、毎日必ず出る牛乳。休みの白でも、1日1～2杯は飲むようにしましょう。学童期は、骨や歯を強くするカルシウムを蓄える大切な時期です。

#### ④ いろいろな食品をとりましょう！

野菜や魚、豆類、海藻類などの食品は、特に心がけて食事に取り入れないと、不足してしまいます。栄養のバランスを考えて、好き嫌いなく、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

～保護者の皆様へ～

3月25日(水)は、給食費等の第9期振替日です。登録されている口座の残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、4月15日(水)に再振替を行います。

(学校給食費に関するお問い合わせ 千葉県教育委員会保健体育課 245-5909)

