



3月 給食予定献立表

日	曜日	3月 こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品							
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
3	月	ごもく 五目ちらし寿司	油揚げ 錦糸卵	しらす	人参 絹さや	かんぴょう ししいたけ	米 砂糖	エネルギー	605 kcal	
		さけの手毬揚げ	鮭	チーズ	人参	れんこん	やまいも 澱粉 あられ パン粉	なたね油	たんぱく質	18.2 g
		コールスロー				キャベツ コーン	砂糖	なたね油	脂質	11.8 g
		ABCスープ	ベーコン		チンゲン菜 人参	白菜 玉ねぎ	マカロニ		食塩相当量	2.5 g
		桜もち					桜もち			
		いちごジョア		ジョア						
4	火	こまつな 小松菜のあんかけ丼					米	エネルギー	630 kcal	
		ごはん こまつな 小松菜のあんかけ	豚		小松菜 人参	玉ねぎ えのき茸 白菜 竹の子 生姜 にんにく	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質	25.0 g
		青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋	なたね油	脂質	15.5 g
		杏仁フルーツ		杏仁豆腐		みかん缶 バイン缶 黄桃缶			食塩相当量	1.7 g
5	水	セルフバーガー コッペパン					コッペパン	エネルギー	677 kcal	
		ハンバーグ	豚 大豆			玉ねぎ	砂糖		たんぱく質	35.0 g
		マヨドレサラダ				キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油 エッグケアマヨネーズ	脂質	28.3 g
		インド煮	豚 さつまいも揚げ うずら卵	人参 いんげん	生姜 玉ねぎ セロリー	じゃが芋 砂糖	なたね油	食塩相当量	2.7 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
6	木	たけのこごはん	鶏 油揚げ			竹の子	米 砂糖	なたね油	エネルギー	584 kcal
		かつおの竜田揚げ	かつお			生姜	澱粉	なたね油	たんぱく質	32.8 g
		かきたま汁	卵 豆腐		人参 小松菜	えのき茸 長ねぎ	澱粉		脂質	18.8 g
		彩りサラダ			ブロッコリー 人参 赤ピーマン	コーン きゅうり	砂糖	なたね油	食塩相当量	2.4 g
		いちご		牛乳		いちご				
7	金	バラバラ豚チャーハン	卵 豚		人参 赤ピーマン	にんにく 長ねぎ 黄ピーマン レタス	米 砂糖	なたね油 ラード	エネルギー	589 kcal
		サクサクの揚げぎょうざ	豚		にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	ぎょうざの皮 澱粉 砂糖	ごま油 なたね油	たんぱく質	18.4 g
		ベーコン入りトウモロコシ春雨スープ	ベーコン	わかめ		竹の子 えのき茸 もやし	春雨 澱粉		脂質	23.0 g
		せとか		牛乳		せとか			食塩相当量	1.6 g
10	月	ごはん					米	エネルギー	548 kcal	
		大根と鶏肉の旨煮	鶏 さつまいも揚げ	昆布	人参 いんげん	大根	じゃが芋 砂糖 澱粉	なたね油	たんぱく質	24.2 g
		シシャモカレー焼き		ししゃも		生姜			脂質	15.4 g
		豆腐の中華風サラダ	ハム		豆腐 人参	もやし		なたね油 ごま油 ごま	食塩相当量	2.3 g
11	火	ごはん					米	エネルギー	668 kcal	
		みそかんぱら	豚 味噌		いんげん	生姜	じゃが芋 澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質	26.6 g
		せんべい汁	鶏		人参	ごぼう しめじ 長ねぎ	せんべい		脂質	17.1 g
		いかにんじん	いか	昆布	人参	もやし	砂糖	ごま	食塩相当量	2.0 g
		すんだもち	いんげん豆			枝豆	白玉 砂糖			
12	水	桜うどん	豚 油揚げ かまぼこ		人参 ほうれん草	長ねぎ	うどん	エネルギー	525 kcal	
		大ぶら(ちくわ・いか)	竹輪 いか	青のり			小麦粉	なたね油	たんぱく質	29.3 g
		春菜サラダ	ハム	さくらえび	菜の花 小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	脂質	21.2 g
		いちごミルメーク		牛乳			ミルメーク		食塩相当量	2.9 g
13	木	まーぼー豆腐どん					米	エネルギー	585 kcal	
		麻婆豆腐	豚 豆腐		人参 にら	長ねぎ にんにく 生姜 しいたけ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質	26.2 g
		ごま酢和え		わかめ		もやし	砂糖	ごま油 ごま	脂質	20.9 g
		きよみオレンジ		牛乳		清美オレンジ			食塩相当量	1.8 g
14	金	ターメリックライス					米	エネルギー	660 kcal	
		ホワイトカレー	鶏 豆乳 いんげん豆	牛乳 生クリーム		玉ねぎ	じゃが芋 米粉	なたね油 バター	たんぱく質	22.2 g
		きよわかめとツナのサラダ	ツナ	きよわかめ	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま	脂質	21.4 g
		森のおかしやさんチーズクッキー	豆乳	チーズ			小麦粉 砂糖	バター	食塩相当量	2.0 g

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



は、ぶたをしようしています。



こんげつ めくひょう
今月の目標
「1年間の給食を振り返ろう」



がっこうきゅうしゅう
【学校給食で使用するお米の産地について】学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より産地地消を進めるため、千葉県で産したお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、福島県産のお米を使用しています。令和4年度11月より産地地消を進めるため、千葉県で産したお米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、福島県産のお米を使用しています。



日	曜日	こんだて	主な食品			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる				
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品				
17	月	せきはん 赤飯	あずき		米もち米	598			
		とりからあ 鶏の唐揚げ	鶏	にんにく 生姜	藏粉	28.9			
		はなふす 花麩のお吸い物	竹輪 豆腐	人参 みつば	焼きふ	18.0			
		こうはく 紅白なます		人参	砂糖	1.8			
		さくらゼリー			ゼリー				
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

「お知らせ」

6年生が、家庭科の授業で一食分の献立を考えてくれました。どれも素敵な献立でした。その中から数点選ばせていただき、実際に幸小学校の給食として登場します。給食室一同、心を込めてつくります。みなさん、楽しみにしていてくださいね。

栄養士の月平均値	
エネルギー	606 kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	19.2 g
食塩相当量	2.2 g

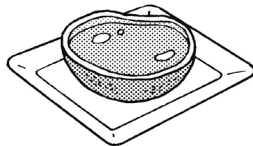
1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた	<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた	<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた	<input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた	<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた	<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた

ビタミンCがとれる間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルトフルーツのせ

©少年写真新聞社2025

春です！

ほろ苦さが春のおとずれを体に知らせてくれます。



健学社

Data

で見える食育 ▶▶▶ 台所の排水から考える環境問題

生活排水の内訳（1人が1日にだす量）

図1 水の使用量

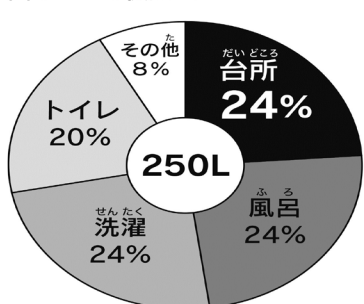
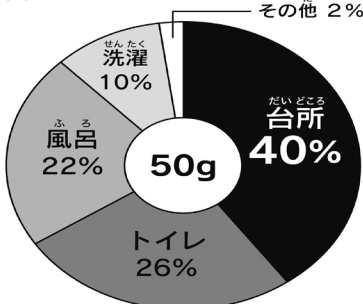


図2 汚れの量



1人が1日にだす生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片づけをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。

東京都環境局自然環境部水環境課「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

©少年写真新聞社2025

環境にやさしい食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつつたごみ入れなどに入れてぬらないようにします。



©少年写真新聞社2025