3月 こんだてよていひょう

藤沢市立秋葉台小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとになる（エネルギーになる） 黄	体をつくる（血・肉・骨になる） 赤	体の調子をととのえる（病気をふせぐ） 緑	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）	さんこう
2 月	こめこロールパン ホワイトシチュー さんしょくソテー　ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ	654 29.6 27.9 2.4	大人気の米粉ロールパンとシチュー。が、給食！というかんじのこんだてです。
3 火	ごもくずし　しょうゆまめ よしのじる　ぽんかん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら かたくりこ	とりにく たまご こうやとうふ のり あおだいず あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう ながねぎ あおな ぽんかん	581 27.7 16.9 2.2	今日はひなまつりメニュー。ひなあられはありません…？
4 水	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる　ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース だいこん ながねぎ あおな	562 21.2 16.7 2.2	今日は60kgはのじゃがいもを使います。全て手でやっているんですよ～!!
5 木	コッペパン たちうおのこうみソースかけ ゆでやさい　まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	パン さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも マカロニ	たちうお ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ セロリ にんじん たまねぎ パセリ	599 30.0 27.8 2.4	たちうおのはだはキラキラして（はず）。そのキラキラは、ラメに使われたりもするのだとか!!
6 金	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ ベイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう こむぎこ かたくりこ なまクリーム ビスケット	ぶたにく たまご ちりめんじゃこ かつおぶし クリームチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな はくさい レモン	705 27.3 25.8 2.7	カレーなんばんとチーズケーキも大人気メニュー！あたのしみに～!
9 月	ビビンバ ちゅうかたまごスープ きよみ　ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな たまねぎ えのきだけ きよみオレンジ	589 26.3 20.3 2.1	ビビンバは給食でお初登場！あるのを知っていましたか!?
10 火	ハヤシライス あおなとしらすのそてー しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ しょうなんゴールドゼリー	ぶたにく しろいんげんまめ しらす ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト あおな	643 22.7 20.1 2.1	今日はふじさわうし4。市内産の材料を使う予定です!!
11 水	くろまいいりごはん さわらのてりやき　にびたし りきゅうじる　ぎゅうにゅう	こめ くろまい さとう ごま	さわら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが あおな もやし だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	577 29.7 20.5 2.1	今日のごはんには、5年生が作ったお米が入っています。プチプチ!!
12 木	ツァイファン アーモンドフィッシュ コーンスープ　ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま かたくりこ	ぶたにく かえりじゃこ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ コーン パセリ	590 28.4 20.4 2.2	ツァイファンには小柱の干しいもが入っていました。今ども大人気のメニューです。
13 金	ソフトめんごもくあんかけ だいがくいも ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	ぶたにく えび あさり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし	705 27.4 16.4 2.7	五目あんかけという名前ですが、入っている具材はなんと、8種！かぞえてみてね！
16 月	6-1リクエスト献立！ 『冬の濃厚で温かい美味しさ』	あぶら じゃがいも こむぎこ スパゲッティ なまクリーム さとう バター アーモンド パンこ	ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ キャベツ レモン	556 20.4 26.9 1.9	今日の献立は6-1のリクエスト！何が出るかはあたのしみ～!!
17 火	せきはん　とりにくのからあげ ゆでやさい　すましじる のみものセレクト	こめ もちごめ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら	ささげ とりにく なると とうふ わかめ ぎゅうにゅう コーヒーいんりょう	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ あおな	608 23.8 21.8 2.0	今日で今年度の給食はおわりです。4月からの給食もあたのしみに～!!

食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

◎物資や天候などの関係により、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。

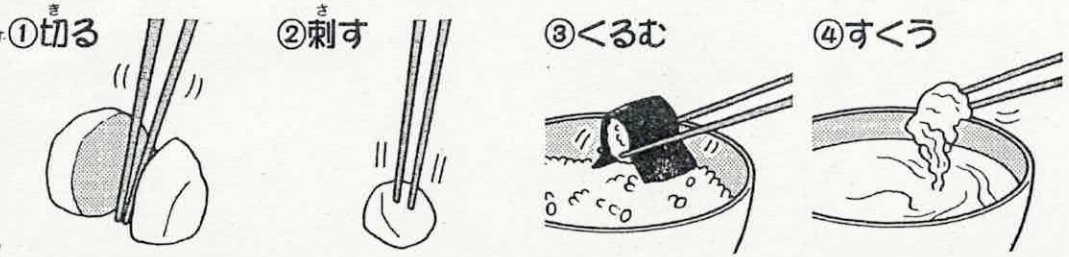
◎2月・3月分給食費について
今年度最後の引き落としは3月31日（火）です。残高不足にならないようご注意ください。

©少年写真新聞社2026

◎今年度も秋葉台小学校の給食に、ご理解、ご協力ありがとうございました！
4月の給食は新2～6年生は4月9日(木) から。新1年生は4月20日（月）からとなります。
来年度も、安心・安全な給食を提供してまいります。よろしくお願いいたします。

クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？

①切る（き）　②刺す（さ）　③くるむ　④すくう



答え　②刺す（さす）

はしを料理に突き刺して食べるのは、マナー違反になります。ほかは、どれも正しい使いかたです。

©少年写真新聞社2026