3月のきゅうしょくよていこんだてひょう　市川市立新井小学校

寒さがまだ続いていますが、春はもうすぐです。体調をととのえて、元気に学年の締めくくりを迎えたいですね。
※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値　エネルギー646kcal　たんぱく質　24．7g　脂質　20．6g　塩分　2．5g
栄養価の基準値（中学年）エネルギー　650kcal　たんぱく質　27．0g　脂質　19．6g　塩分　2．0g

日	曜日	こんだて	からだをつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	栄養価
1	水	こめこのカレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー フルーツポンチ	とりにく　ぶたにく チーズ　ヨーグルト いんげんまめ ベーコン	こめ　あぶら バター　じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが りんご　ほうれんそう もやし　みかん　パイン	エネルギー 693 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g
2	木	よくばりあげパン ぎゅうにゅう キラキラしゅうまい ごぼうサラダ ちゅうかふうたまごスープ オレンジ	きなこ　ぶたにく おから　とりにく みそ　ベーコン たまご	パン　さとう　あぶら しゅうまいのかわ かたくりこ　ごま	たまねぎ　しょうが ごぼう　もやし　ねぎ きゅうり　にんじん とうもろこし　はくさい	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.4 g
3	金	そぼろごはん ぎゅうにゅう たいのなのはなやき おかかあえ みそしる まっちゃプリン	とりにく　たまご たい　のり　わかめ とうふ　みそ とうにゅう	こめ　さとう じゃがいも	しょうが　しいたけ いんげん　ねぎ　なのはな レモン　ほうれんそう もやし　たまねぎ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
6	月	ぶたどん ぎゅうにゅう だいがくいも もやしとわかめのあえもの ぎゅうにゅうプリン	ぶたにく　わかめ なまクリーム	こめ　あぶら しらたき　さとう さつまいも　ごま ジャム	たまねぎ　にんじん ねぎ　もやし　こまつな	エネルギー 689 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.4 g
7	火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう さけフライ イタリアンサラダ ABCスープ オレンジ	ぶたにく　ウィンナー さけ　ベーコン	こめ　あぶら こむぎこ　パンこ さとう　マカロニ	にんにく　たまねぎ にんじん　セロリー ピーマン　きゅうり キャベツ　とうもろこし こまつな　オレンジ	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.5 g
8	水	ごはん　ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのはるまき ほうれんそうちゅうかあえ かじょうどうふ　りんご	ぶたにく　みそ なまあげ	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごま はるまきのかわ こむぎこ	きりぼしだいこん　ねぎ たまねぎ　にんじん にんにく　ほうれんそう もやし　しょうが　たけのこ しいたけ　りんご	エネルギー 668 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.6 g
9	木	じゃこガーリックライス ぎゅうにゅう レバーとポテトのかわりあげ キャベツベーコンスープ ぶどうゼリー	ベーコン　ぶたレバー ちりめんじゃこ　みそ	こめ　あぶら じゃがいも　さとう ごま	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ キャベツ　こまつな ぶどう	エネルギー 676 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g
10	金	わかめごはんおにぎり ぎゅうにゅう とんじる バナナ	わかめ　しらすぼし ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	こめ　こんにゃく	にんじん　ごぼう　ねぎ だいこん　こまつな バナナ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g
13	月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのさいきょうやき こまつなのマヨネーズあえ さつまじる　オレンジ	しろみざかな　みそ ツナ　ぶたにく とうふ	こめ　むぎ　さとう さつまいも　こんにゃく	こまつな　にんじん えのきたけ　もやし だいこん　ごぼう ねぎ　オレンジ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.4 g
14	火	オムライス ぎゅうにゅう えびフライ ほうれんそうのサラダ やさいスープ オレンジ	とりにく　たまご えび　ベーコン	こめ　むぎ　あぶら こむぎこ　パンこ	にんじん　たまねぎ グリンピース マッシュルーム ほうれんそう　キャベツ とうもろこし　こまつな オレンジ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.2 g
15	水	やきそば ぎゅうにゅう ししゃものパリパリあげ ちゅうかきゅうり チョコレートプリン	ぶたにく　あおのり ししゃも　なまクリーム	ちゅうかめん　あぶら ごま　こむぎこ はるまきのかわ さとう チョコシロップ	にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.6 g
16	木	卒業お祝い献立	のり　たまご　ぶり とうふ	こめ　さとう	かんぴょう　のざわな ミニトマト　にんじん ねぎ　こまつな	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 4.8 g

小麦粉を使わず、米粉でとろみをつけたカレーライスです。

防災給食こん立て
今年は、東日本大震災発生から12年を迎えます。

いつも人気の揚げパンです！！

ひな祭りこん立てです。お祝いの気持ちをこめてそぼろご飯と、抹茶のプリンを出します。

リクエストの多い「ABCスープ」です！

6年生のみなさん、ご卒業おめでとう！
何が出るかは、お楽しみです(^^♪
新井小学校、初登場のメニューです！！

６年生からリクエストをいただいていた、「きりぼしだいこんのはるまき」です！

新井小学校では、2月22日現在で全体の12．2パーセントの給食が残菜として捨てられてしまっています…。
「もったいない」という気持ちを大切に、ひとりひとりが「あともう一口食べてみよう」と心がけてくれたらうれしいですね。

東日本大震災にちなみ、市川市立学校では３月１１日を防災教育の日としています。３月は福島県産のお米を学校給食で使用することで、災害への備えや被災者への思いやりの心を育む機会とします。

3月の給食目標「1年間をふりかえろう」

「あなたは、あなたの食べたもので、できている。」

こんなことばを聞いたことはありませんか？
英語では、
ユー　アー　ホワット　ユー　イート
You are what you eat.
と書きます。
人間の体は、常に新しく作り変えられています。

人間は約60兆個の細胞でできていますが、それは毎日、少しずつ古いものが体から出されて、新しく作り変えられています。

成長期では、全身の骨がおよそ2年ですべて入れ替わるといわれています。
その材料になるものは、もちろんあなたが毎日食べている食べ物です！
食べるって、とっても大切なこと。
あなた自身をつくる材料となる「食」の大切さを、ずっとずっと忘れないでいてほしいな、と願っています。

１年間、新井小学校の子どもたちのために、毎日いっしょうけんめい給食づくりに取り組んでくださった給食室のスタッフの方々です。新井小のみなさんからの「今日の給食おいしかった！」「全部食べられたよ！」という言葉に何度も励まされました。リクエストボックスにも「おいしかった！」「給食いつもありがとうございます。」というお手紙を、何通もいただきました。また、「全員完食したよ！」というお手紙を、完食するたびにくれたクラスもありました。とってもうれしかったです。
卒業するみなさん一人一人の今後の人生が、喜びにあふれ、希望と輝きに満ちたものでありますように。給食室スタッフ一同、心から願っています！！「**卒業、おめでとう！！**」

給食だより 3月

市川市立新井小学校

ありがとう6年生！笑顔がはじけた、ナンバーワンこん立て

２月の給食に、６年生が家庭科の授業で考えてくれた「ナンバーワンこん立て」が登場しました。どれもおいしく彩りも良く、子どもたちに大人気でした。今年も「ルーローハン」「トマトと青じそのサラダ」などの新メニューもいくつかあり、好評でした。とくに「ルーローハン」については、栄養教諭も食べたことがなく、レシピも持っていませんでしたが、子どもたちが積極的に調べて教えてくれました。子どもたちのその気持ちに応えるべく、栄養教諭も都内の台湾料理店に出向き、本場の味を確認してから当日の調理にのぞみました。

給食時間に各クラスに配付している「おたより」も、献立を作成した子どもたちに作ってもらい、当日の校内放送にも参加してもらいました。

献立を考えてくれたクラスへは、各クラスから「おいしくてびっくりした！！」「こん立てを考えてくれてありがとうございます。」「すごくおいしくておかわりしました。」「とってもおいしかったです。」「中学校に行ってもがんばってください。」など、お礼のお手紙が例年にも増してたくさん届き、学年間の交流も生まれました。

子どもたちがこの学習を通して、自分たちが考えた献立が実際の食事として提供され、食べた人たちに喜んでもらえることのやりがいを学び、毎日の食事づくりへの興味関心を高めてくれたら、とても素晴らしいことだと思います。

２月１日　６の１「コロナに負けるなあたたか中華風給食」

２月７日　６の２　「カラフル和食」

2月15日　6の3「台湾風給食」

2月15日　6の4「冬のあったかメニュー」

「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

ほうれん草ともやしの中華和え（４人分）

【材料】

もやし	1/2袋（１２０ｇ）
ほうれん草	1/2わ（１５０ｇ位）
ごま・サラダ油・砂糖・ごま油　各	小さじ１
しょうゆ	大さじ１と２分の１
酢	大さじ１
塩	ひとつまみ

（ごま・サラダ油・砂糖・ごま油　各小さじ１、しょうゆ　大さじ１と２分の１、酢　大さじ１、塩　ひとつまみ）＝ドレッシング

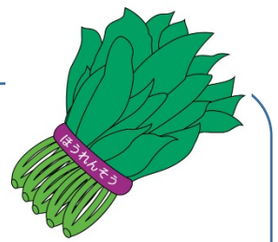
【作り方】

１　もやしをよく洗ってゆでる。ほうれん草は食べやすい大きさに切ってゆでて冷やす。

２　ドレッシングの材料をボールに入れて、泡だて器でよく混ぜておく。

３　ゆでたほうれん草、もやしの水気をよく切り、２のドレッシングとあわせる。

冷蔵庫にある材料で手軽に作れる野菜料理です。

給食でも好評で、いつもおかわり行列ができています。

春休みにおうちの人といっしょに、作ってみてください！！(^^♪