



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、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。

曜日 にち 日	こんだて	からだをつくる もの	ねつ ちから 熱や力になる もの	からだ ちょうし 体の調子をととの えるもの	えいようか 栄養価	曜日 にち 日	こんだて	からだをつくる もの	ねつ ちから 熱や力になる もの	からだ ちょうし 体の調子をととの えるもの	えいようか 栄養価
1月	豚丼 牛乳 大豆と三つ葉のかき揚げ 味噌汁	ぶたにく だいず あぶらあげ わかめ みそ	こめ しらたき さとう こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ みつば	エネルギー 634 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.2 g	10水	麦ご飯 牛乳 ししやもの南蛮漬け 納豆和え 肉じゃが りんご	ししやも なつとう しらすばし ぶたにく じゃがいも しらたき	こめ むぎ あぶら さとう さやいんげん りんご	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	エネルギー 667 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.8 g
2火	よくばり揚げパン 牛乳 華しゅうまい もやしとわかめの 中華和え 中華風卵スープ	きなこ ぶたにく おから わかめ ベーコン たまご	パン あぶら さとう ごま しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが もやし とうもろこし にんじん ねぎ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g	11木	わかめご飯おにぎり 牛乳 豚汁	わかめ ぶたにく しらすばし とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま こんにゃく こまつな	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.6 g
3水	そばろご飯 牛乳 さつま芋の天ぷら おかか和え 湯葉すまし汁 ミルクいちごプリン	こんぶ とりにく たまご かつおぶし ゆば ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも こめこ あぶら しらたき	しょうが しいたけ にんじん いんげん ほうれんそう もやし だいこん たけのこ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.6 g	12金	麻婆豆腐丼 牛乳 中華スープ ぶどうゼリー	ぶたにく みそ とうふ ベーコン	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ いら たまねぎ チンゲンサイ もやし はくさい ぶどう	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
4木	あぶたま丼 牛乳 レパーのかりん揚げ 大根の味噌汁 りんご	あぶらあげ たまご ぶたレパー わかめ とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごま	たまねぎ みつば しょうが だいこん ねぎ りんご	エネルギー 646 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g	15月	カレーライス 牛乳 ほうれん草とコーンの ソテー カフェオレゼリー	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 なまクリーム	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	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 とうもろこし	エネルギー 701 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
5金	キャロットライス 牛乳 ハッシュドポーク フレンチサラダ しゃりしゃりガーリック 大豆	ぶたにく とりにく だいず なまクリーム	こめ バター さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり トマト とうもろこし	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g	16火	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりの和風ナムル 五目豆腐 りんご	さば みそ こんぶ とうふ ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ	しょうが みかん うめぼし きゅうり もやし にんじん えのきたけ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ りんご	エネルギー 655 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.8 g
8月	もやし中華丼 牛乳 中華コンスープ オレンジゼリー	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ねぎ もやし さやいんげん とうもろこし オレンジ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.6 g	17水	チキンライス 牛乳 春キャベツの米粉 ポタージュ ぐりとぐらの米粉 カステラ	とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ ほうれんそう	エネルギー 686 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.2 g
9火	スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ 米粉とさつま芋のごま ドーナッツ	ぶたにく だいず チーズ とりにく たまご	スパゲティ あぶら バター さとう さつまいも ごま	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	18木	卒業お祝い献立	あずき とりにく たまご とうふ	こめ もちごめ ごま あぶら さとう	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん ねぎ こまつな みかん パイン クランベリー	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.3 g

栄養価の月平均値

エネルギー639kcal たんぱく質 23. 5g 脂質 19. 4g 塩分 2. 6g

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

3月の給食目標「1年間をふいかえろう」

「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、
ずっとなん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。
みなさんからの「今日の給食おいしかったよ！」「全部食べられたよ！」という言葉が、何より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。スタッフ一同、心から願っています！！
「卒業、おめでとう！！」

(写真)



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(^_^)

ありがとう6年生！笑顔が生まれた、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。新メニューもいくつかありましたが好評で、来年度以降も、新井小学校の献立に加わりそうです。

当日は、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、給食時間の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「おいしい給食をありがとう。」「ぼくたちも和風のおいしい給食を考えたいです。」「おいしかったです。また食べたいです。」など、お礼のお手紙がたくさん届き、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、本当に素晴らしいことだと思います。



6の1 「和風のおいしいごはん」



6の2 「打倒コロナ！元気いっぱい中華風こん立て」



6の3 「冬の洋食メニュー」



6の4 「日本の冬のお昼ご飯」

1月に実施した「学校給食アンケート」結果について

1月に、全学年を対象に学校給食アンケートを実施しました。以下にその結果をご報告いたします。
(回答総数 725)

※%以外の数字は、回答数です。問2～問6は複数回答です。「無し・無回答」の数値は除きました。

問1「毎日の給食は、楽しいですか？」

楽しい	322	44.4%	あまり楽しくない	54	7.4%	無回答	98	13.5%
まあ楽しい	228	31.5%	楽しくない	23	3.2%			

コロナ禍で「黙食」としている給食時間ですが、約76%の児童が給食は楽しいと答えていました。

問2「給食で好きな料理」(ベスト5)

揚げパン	379
カレー・カレーライス	289
ラーメン	213
キムチご飯	142
から揚げ	109

問3「給食で苦手な料理」(ワースト5)

レバー	61
七草がゆ・おかゆ	49
タピオカゼリー	44
ほうれん草ソテー	43
魚	33

好きな料理は定番のメニュー、苦手なものは食べ慣れないもの、好みが分かれるものが並びました。

問4「給食で食べてみたい料理」(ベスト5)

ステーキ	34
寿司	24
ハンバーガー	19
グラタン	17
ラーメン	15

問5「好きな野菜」(ベスト5)

トマト	256
きゅうり	221
にんじん	133
とうもろこし・コーン	125
キャベツ	124

問6「苦手な野菜」(ワースト5)

ピーマン	173
なす	131
トマト	127
パプリカ	93
きのこ	80

問7「和食と洋食、どちらが好きですか？」

和食	206	28.4%
洋食	506	69.8%
無回答・不明	13	1.8%

好きな野菜は、1年を通して出回り、家庭や給食で子どもたちになじみ深いものが並びました。

苦手な野菜は、苦いもの、すっぱいものなど味の個性が強いものが多いようです。「トマト」は好きな子も多ければ、苦手な子も多いという興味深い結果となりました。

今回のアンケート結果を、今後の給食運営や食に関する指導に活かして参ります。