

3月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜 日	牛 乳	こんだて しゅしゅく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	
3	月	○	五目ちらし		油揚げ、錦糸卵、のり	米、砂糖	人参、干し椎茸、筍、かん びょう	エネルギー 722 kcal	ひなまつりにち なんだ献立で す
			さわらの西京焼き		さわら、みそ	砂糖		たんぱく質 33.9 g	
			もやしのピリ辛和え			砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参	脂質 18.7 g	
			白玉汁	ひなあられ	豚肉、豆腐、なると、わかめ	白玉	大根、人参、ほうれん草、長 ねぎ	食塩相当量 2.9 g	
4	火	○	ごはん			米		エネルギー 827 kcal	
			塩昆布メンチ		豚肉、鶏肉、大豆、塩昆布、 豆腐	油、パン粉、ごま油、小麦粉	玉ねぎ	たんぱく質 37.9 g	
			納豆磯和え		納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、長 ねぎ	脂質 28.4 g	
			かきたま汁		豚肉、豆腐、卵	でん粉	玉ねぎ、えのきたけ、人参	食塩相当量 3.0 g	
5	水	○	きなこ揚げパン		きなこ	コッペパン、砂糖、油		エネルギー 770 kcal	
			たらこポテト		たらこ、チーズ	じゃがいも、油、バター	玉ねぎ、ほうれん草	たんぱく質 30.5 g	
			洋風煮込み		ベーコン、豚肉、生揚げ		キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参	脂質 30.5 g	
			ひとくちぶどうゼリー			ひとくちぶどうゼリー		食塩相当量 2.9 g	
6	木	○	山菜ごはん		鶏肉、油揚げ	米、もち米、砂糖、こんにゃく	山菜、人参	エネルギー 701 kcal	
			揚げだし豆腐		押し豆腐	米粉、でん粉、油	大根、こねぎ	たんぱく質 27.9 g	
			ごまマヨ和え			ごま、マヨネーズ(卵なし)	小松菜、キャベツ、コーン、え のきたけ	脂質 25.8 g	
			根菜みそ汁		みそ	さつまいも	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、 大根	食塩相当量 2.5 g	
7	金	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 761 kcal	せとかは愛媛 県産の柑橘で す
			チリコンカン		大豆、豚肉、鶏肉	じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人 参、トマト	たんぱく質 29.4 g	
			わかめサラダ		わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、レ モン果汁	脂質 22.3 g	
			せとか				せとか	食塩相当量 2.4 g	
10	月	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー 887 kcal	★郷土料理★ 福島県の郷土 料理こづゆと ソースカツ丼で す
			ソースカツ丼の具		豚肉	小麦粉、パン粉、油、砂糖、 でん粉	キャベツ	たんぱく質 29.5 g	
			こづゆ		帆立	麩、白滝、里芋	人参、大根、きくらげ、干し椎 茸、長ねぎ	脂質 26.3 g	
			桃ゼリー和え			ゼリー(桃、ぶどう)、ナタデココ		食塩相当量 2.4 g	
11	火	○	わかめおにぎり		わかめごはんの素	米		エネルギー 773 kcal	★防災の日★ 災害時の炊き 出しをイメージ した献立です
			たらのから揚げ		たら	でん粉、油	生姜	たんぱく質 39.1 g	
			防災豚汁		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	油、里芋、こんにゃく	人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、 小松菜、長ねぎ	脂質 24.1 g	
								食塩相当量 2.3 g	
12	水	○	ごはん			米		エネルギー 717 kcal	
			いかしゅうまい		いか	しゅうまいの皮、でん粉、砂 糖、ごま油、春雨	筍、玉ねぎ	たんぱく質 31.7 g	
			もやしの南蛮しらす和え		しらす	砂糖、ごま油、ごま	もやし、人参、コーン	脂質 19.1 g	
			五目豆腐		豚肉、豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、干し椎 茸、筍、グリーンピース	食塩相当量 2.2 g	
14	金	ジ ョ ア	麦ごはん			米、麦		エネルギー 820 kcal	星型のチーズ をカレーにトッ ピングしましょ う
			星のチーズカレー		鶏肉、粉チーズ、星型チーズ	じゃがいも、油、小麦粉、パ ター、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 24.1 g	
			パリパリひじきサラダ		ひじき	じゃがいも、油、砂糖	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ	脂質 24.8 g	
								食塩相当量 2.9 g	
17	月	○	赤飯			米、もち米、小豆、ごま		エネルギー 760 kcal	★祝進級★ 豆から炊く手 づくりの赤飯で す
			鶏肉のねぎソース		鶏肉	でん粉、油、砂糖	生姜、長ねぎ、にんにく	たんぱく質 31.4 g	
			のり酢和え		ツナ、のり		キャベツ、もやし、人参、小松菜	脂質 24.9 g	
			すまし汁	お祝いいちごゼリー	豆腐、わかめ、なると		お祝いいちごゼリー	食塩相当量 3.2 g	

○3月11日は防災の日です

東日本大震災から今年で14年が経ちました。防災の日は、災害のことをよく知り、災害が起こったときに自分の身を守る力をつけるための日です。

給食では、災害時の炊き出しをイメージした献立がでます。食器はできるだけ少ない枚数で手軽に食べられるおにぎりの献立です。豚汁は、具たくさんでお腹が満たされやすく、体も温まります。たらのから揚げは、筋肉や骨をつくるたんぱく質をしっかり補給することができます。防災給食の経験から、災害に備えることへの大切さが伝わると嬉しいです。



○福島県の郷土料理が登場します

防災の日の前日、3月10日(月)は福島県にちなんだ献立です。福島県の郷土料理の「こづゆ」と、ご当地グルメとして親しまれている「ソースカツ丼」が登場します。食を通して福島県のことをもっと知ってみましょう。

★こづゆ

貝柱のだしで煮込んだきくらげ、里芋など豊富な具材の入った汁物です。具は奇数の割り切れない数を使うのが特徴です。これは、偶数だと二つに割り切れて別れを連想させるためです。お平と言われる会津塗で平たい朱色の器に盛りつけます。お祝い事、法事、正月、お盆など人が集まるときに振舞われます。

★ソースカツ丼

大正時代から会津地方を中心に親しまれてきました。ごはんの上にキャベツをしいて、その上に揚げたてのカツをソースで絡めてのせます。一般的なカツ丼とちがって卵でとじないため、甘辛いソースの味とカツのサクサクとした食感をより楽しむことができます。

★給食人気レシピを紹介します★

【納豆磯和え】（3人分）

材料

- ・納豆 1パック
- ・もやし 50g
- ・にんじん 1／3本
- ・ほうれん草 1／2束
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・からし 少々
- ・長ねぎ 1／5本
- ・刻みのり 3つまみ

作り方

- ① にんじんは千切り、ほうれん草はざく切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② もやし、にんじん、ほうれん草は茹でて水冷し、水気を絞る。
- ③ ★を合わせてタレをつくる。
- ④ すべての材料を混ぜ合わせて完成！

★

納豆を野菜と和えて、ごはんの進む副菜ができます♪
納豆から良質なたんぱく質がとれるだけでなく、
野菜からビタミンや食物繊維を補えます。

保護者のみなさまへ

今年度も1年間、白衣の洗濯などをはじめ、学校給食のためにご協力いただきありがとうございました。

給食の時間を通して、子どもたちが色々なことを学びきっかけとなっていましたら幸いです。ご家庭でも給食の話題を取り上げていただき、食育の輪を広げられればと思っています。来年度も給食室一同、おいしい給食をつくれるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

【学校給食で使用するお米の産地について】
令和4年度11月より地産地消を進めるため千葉県でとれ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います。
お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月は、福島県のお米を学校給食で使用します。
ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

3月の給食回数 10回（行事等により学年で異なる場合があります。）
◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

