



3月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

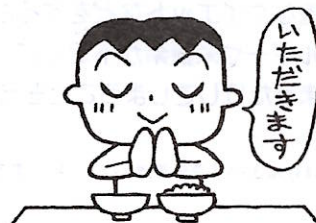
令和2年度(2020年度)

ひとこと	日	曜日	主食	牛乳	副食	あかの食品	きの食品	みどりの食品	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんぶん	かていで
						ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちょうしをととのえる	kcal	g	g	g	おぎなう
	1	月	ごはん	○	油淋鶏 もやしナムル 切干大根の中華スープ 一口アセロラゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	こめ、でんぷん、さとう あぶら、ごまあぶら	もやし、きりぼしだいこん にんじん、こまつな	793	28.7	26.6	2.5	小魚
行事食	2	火	五目ちらし寿司	○	鰯のごまみそだれ焼き 菜の花のからし和え 花麴汁 桃の花ゼリー	ぎゅうにゅう、あぶらあげ さわら、みそ、たまご	こめ、さとう、ごま はなふ	にんじん、れんこん もやし、こまつな	751	32.6	19.1	3.3	いも類
お祝い	3	水	お赤飯	○	ささみのコーンフレーク揚げ 五色和え 紅白はんぺんすまし汁 お米でお祝いケーキ	ぎゅうにゅう、ささみ はんぺん、とうふ	こめ、コーンフレーク さとう、ごま、あぶら	きゅうり、にんじん こまつな、コーン	856	35.7	23.4	3.5	くだもの
	4	木	ごはん	○	さばの生姜焼き くきわかめと小松菜のおかか和え 五目煮 チーズ	ぎゅうにゅう、さば とりにく、だいず、こんぶ	こめ、じゃがいも、さとう こんにやく、あぶら	こまつな、にんじん たけのこ、ほししいたけ	848	39.5	27.0	2.7	たまご
	5	金	ナポリタン	○	ひじきとツナのピリッとサラダ パンプキンケーキ	ぎゅうにゅう、ウインナー たまご、ツナ、ひじき	スパゲティ、バター ホットケーキ、さとう	たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ	798	29.4	30.3	2.5	豆類
	8	月	山菜ごはん	○	ししゃもフライ 磯香和え 白菜の具だくさん汁	ぎゅうにゅう、とりにく ししゃも、ぶたにく、のり	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、こんにやく	にんじん、こまつな はくさい、ごぼう	769	35.4	23.9	2.5	乳製品
	9	火	フレンチトースト	○	ひよこ豆入りポトフ ツナコーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、たまご ひよこめ、ヨーグルト	パン、さとう、バター じゃがいも、ごま	たまねぎ、きゅうり キャベツ、コーン	800	29.1	26.7	3.2	くだもの
	10	水	むぎ麦ごはん	○	豆腐と野菜のあんかけの具 めかぶとキムチの春巻き フルーツゼリー和え	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、かまぼこ	こめ、はるまきのかわ こむぎこ、あぶら	たけのこ、はくさい にんじん、たまねぎ	872	28.5	25.6	2.6	いも類
市川市 防災教育の日	11	木	アルファ米ごはん	○	ちくわのチーズ焼き ツナと切干大根の中華漬け 生揚げの肉みそ煮 フィッシュビーンズ	ぎゅうにゅう、ちくわ、みそ なまあげ、チーズ	こめ、じゃがいも、ごま さとう、あぶら	きゅうり、にんじん たけのこ、たまねぎ	796	33.9	25.0	2.6	たまご
	15	月	ごはん	○	ぎせい豆腐 小松菜のごま酢和え ピリ辛肉じゃが	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、とうふ	こめ、じゃがいも、さとう あぶら、しらたき、ごま	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし	857	34.4	25.2	2.1	小魚
	16	火	ごはん	○	チキンカレー 豆入りサラダ 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう、こなチーズ とりにく、だいず、ハム	こめ、じゃがいも、バター マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ	936	28.5	25.4	2.5	海藻類
	17	水	わかめごはん	○	ぶりの照り焼き もやしと小松菜のピリ辛和え いりどり煮 米粉のお祝いクレープ(いちご)	ぎゅうにゅう、とりにく ぶり	こめ、もちごめ、さとう さといも、こんにやく	こまつな、れんこん にんじん、たけのこ	888	32.0	27.2	2.7	たまご

★食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★一年間の給食をふり返りましょう★

1. 食事マナーを守って、楽しく食べられた
2. 給食は栄養バランスのとれた食事であることがわかった
3. 給食の前に石けんを使って、しっかりと手洗いができた
4. 空気の入れかえなど、食事環境をととのえた
5. 地域の食材や行事食、郷土食を知ることができた
6. 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた



3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます。

3年生は3日(水)が最後の給食となります。

卒業をお祝いして、お赤飯とすまし汁とデザートでお祝いをします。

小学校からの9年間の給食で学んだことを思い出して

これからの食生活に生かしてください。

栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5	3月の おすすめ
3月の平均値				さわら
830	32.3	25.5	2.7	