



# 3月 よていこんだてひょう

市川市立第三中学校

令和4年度(2022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 おぎなう
						ちやく、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	
	1	水	ごはん	○	たらの春色焼き きわかめと小松菜のおかか和え 五目煮 豆乳プリン	ぎゅうにゅう、たら、みそ とりにく、だいず、こんぶ	こめ、じゃがいも、さとう マヨネーズ(たまごなし)	こまつな、にんじん たけのこ、コーン	816	36.7	20.2	2.4	くだもの
	2	木	ナポリタン	○	ひじきとツナのピリッとサラダ りんごのごろっとケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ひじき、ツナ	スパゲティ、バター こむぎこ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん キャベツ、りんご	803	28.1	32.0	2.2	いも類
行事食	3	金	ごもくちらし寿司	○	鱈のガーリック揚げ 菜の花のからし和え 花麩汁 桜もち(関西風)	ぎゅうにゅう、あぶらあげ たまご、さわら、あずき	こめ、こめこ、でんぶ はなふ、あぶら、さとう	にんじん、れんこん もやし、なのはな	836	33.7	20.8	2.7	小魚
	6	月	ごはん	○	油淋鶏 もやしナムル 切干大根の中華スープ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、とうふ	こめ、でんぶ、こめこ ごま、さとう、ごまあぶら	もやし、きりぼしだいこん にんじん、はくさい	816	30.7	28.2	2.3	くだもの
	7	火	けんちんうどん	○	キャベツたっぷりお好み焼き 小松菜のごま酢和え ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、いか、あおのり	うどん、こむぎこ、さとう ながいも、ごま、あぶら	こまつな、キャベツ もやし、だいこん、ごぼう	760	37.3	22.7	2.8	豆類
	8	水	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 ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう、ししゃも ぶたにく、なまあげ	こめ、もちごめ、さとう こむぎこ、パンこ、あぶら	はくさい、にんじん こまつな、ごぼう	827	36.6	27.3	2.5	たまご
市川市 防災教育の日	9	木	おにぎり (菜めし・茶飯)	○	メルルーサのから揚げ 豚汁	ぎゅうにゅう、メルルーサ ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さといも、こめこ でんぶ、あぶら	にんじん、たまねぎ ごぼう、だいこん	916	39.9	27.4	2.7	くだもの
	10	金	卒業式のため 給食はありません										
	13	月	ごはん	○	市川とまとチキンカレー いかのコロコロサラダ さくらゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく いか、こなチーズ	こめ、じゃがいも、さとう こむぎこ、でんぶ	たまねぎ、にんじん キャベツ、トマト	885	30.3	21.5	2.5	海藻類
	14	火	ごはん	○	豆あじのから揚げ 梅いそ和え 揚げボールとじゃがいものそぼろ煮 一口牛乳プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく まめあじ、あげボール	こめ、でんぶ、あぶら じゃがいも、さとう	たまねぎ、こまつな にんじん、もやし	895	33.7	25.5	2.1	豆類
	15	水	ポテトドッグ	○	キャベツとかぶの洋風煮 タピオカサイダーゼリー和え	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、チーズ	パン、じゃがいも、バター マヨネーズ(たまごなし)	かぶ、キャベツ たまねぎ、にんじん	806	29.9	26.9	3.0	たまご
	16	木	わかめごはん	○	鮭の西京焼き 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 さけ、わかめ	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	881	32.4	24.3	2.7	小魚

★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。



栄養量の基準値

830	34.0	25.0	2.5未満	3月の おすすめ
3月の平均値				さわら
840	33.6	25.2	2.5	

### ★★ 学校給食で使用するお米の産地について ★★

3月・9月……「福島県産 コシヒカリ」を使用します  
 その他の月……「千葉県産 ふさがね、粒すけなど」を使用します  
 【3月】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。  
 福島県のお米を食べて、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。  
 【9月】9月は、市川のなしの最盛期です。交流する福島県のまちでは市川のなしを、  
 市川市では福島県のお米を食べて、給食を通じた交流を深めます。  
 詳細につきましては後日配られる「学校給食で使用するお米の産地について」をご確認ください。

### ★★ 令和4年度の給食について ★★

「残食が少ないメニュー(給食室で調理)」…肉類、揚げ物、デザート類が人気です  
 春キャベツのメンチカツ、ツナ餃子、ピーマンの肉詰め、市川のなしケーキ、おさつトースト  
 市川の梨入りサイダーポンチ、がまくんのクッキー、豚肉のかりんと揚げ、カレー風味から揚げ  
 「残食が多いメニュー」…野菜・海藻を使った料理、炒め物が多く残る傾向です  
 ピリ辛ごまみそ和え、友禅和え、のり酢和え、たけのこきんぴら、ツナと切干大根のサラダ  
 菊花和え、あじつみれのちゃんこ汁、ごぼうサラダ、たこサラダ、れんこんきんぴら