



令和6年 3月 給食予定献立表

市川市立第三中学校



日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						旬の食材(3月) 菜の花・山菜 桜もち・さくら	
			主に体の組織をつくる		主に体の働きを助ける		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	五目ちらし寿司 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) 牛乳	油揚げ 高野豆腐 錦糸卵 さわら		人参 いんげん 小松菜 人参 なばな みつば	こんにゃく にんにく もやし コーン 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 米粉 なたね油		エネルギー 779 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で扱う 小魚	
4	月	ごはん 油淋鶏(ユウリンチ) もやしナムル ポテトと卵のスープ 牛乳	鶏肉 豚 豚肉 ベーコン 豆腐		小松菜 人参 人参 ほうれん草	生姜 長ねぎ もやし コーン 玉ねぎ	米 澱粉 米粉 砂糖 なたね油 ごま ごま油		エネルギー 847 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で扱う きのこと	
5	火	ごはん 白糸だらの春色焼き 磯ごま和え 五目煮 ヨーグルト(レモン) 牛乳	たら 味噌 大豆 鶏肉 油揚げ	のり 昆布	人参 バセリ 小松菜 人参	もやし 筍 しいたけ 枝豆	米 マヨネーズ(たまごなし) ごま なたね油		エネルギー 832 kcal たんぱく質 42.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で扱う たまご	
6	水	カレーソースペンネ くきわかめツナサラダ りんごのごちうとケーキ 梅パリッシュ 牛乳	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ 茎わかめ	人参 人参	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ レモン	ペンネリガーテ 砂糖 砂糖 小麦粉	なたね油 バター なたね油 ごま バター	エネルギー 756 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で扱う いも類	
7	木	山菜ごはん ししゃもの磯辺揚げ おなかコーンと和え 白菜の具だくさん汁 ヨーグルトレーズン 牛乳	鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉 生揚げ	ししゃも 青のり 小松菜 人参 人参	人参 小松菜 人参 人参	山菜ミックス コーン もやし 白菜 ごぼう 長ねぎ レーズン	米もち米 こんにゃく 砂糖 澱粉 こんにゃく チョコレート	なたね油 なたね油 なたね油	エネルギー 728 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で扱う 種類類	
8	金	鶏飯 手作りさつま揚げ ピリ辛ごま和え 米粉の豆乳プリンタルト 牛乳	鶏肉 錦糸卵 たら ささみ 豆乳	のり こねぎ 小松菜 人参	しいたけ たくあん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 もやし	米 麦 砂糖 澱粉 砂糖 米粉 砂糖	なたね油 ごま ごま	エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.8 g 家庭で扱う いも類		
11	月	おにぎり(菜めし・茶飯) メルルーサのから揚げ 豚汁 牛乳	メルルーサ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜 人参 小松菜	菜めしの菜 生姜 玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 澱粉 米粉 さといも こんにゃく	ごま なたね油 なたね油	エネルギー 850 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で扱う くだもの	
12	火	ポテトドッグ キャベツとかぶの洋風煮 サイダーゼリー和え 牛乳	ウインナー ベーコン ベーコン 豚肉 生揚げ	チーズ 寒天	人参 かぶの葉 人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ かぶ 玉ねぎ みかん かん かん 枝豆	コッペパン じゃが芋 マヨネーズ(たまごなし) バター	なたね油 バター	エネルギー 767 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.9 g 家庭で扱う たまご	
13	水	卒業式のため 給食はありません								
14	木	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) 牛乳	ぶり 鶏肉 豆乳	わかめごはんの葉 小松菜 人参 人参	生姜 もやし こんにゃく しいたけ 枝豆 いちご	米 砂糖 砂糖 米粉 砂糖	ごま油 なたね油		エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で扱う 乳製品	

食材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。

【学校給食で使用するお米の産地について】

令和4年度11月より産地地消を進めるため、千葉県産のお米を使用しておりますが、現在も福島県産の3つのまちと交流をはかっており、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で3月と、市川の繋がりが最も盛んな3月に産地産物で交流できる9月につきましては、会津産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、よろしく申し上げます。

栄養価の3月平均値

エネルギー	791 kcal
たんぱく質	34.4 g
脂質	26.8 g
食塩相当量	2.6 g

★★ 令和5年度の給食について ★★

「残食が少なかったメニュー(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、いかのかりん揚げ、フレンチトースト、チーズインハンバーグ、白玉汁
ツナ餃子、鶏肉のレモン醤油、セサミトースト、がまくのクッキー、鶏肉のマーマレード焼き、手作り黒糖大豆
ピーマンの肉詰め、メロンパン風トースト、焼きカレーパン、ルルトララのスイートポテト、カレー風味から揚げ

「残食が多かったメニュー」…野菜・海藻を使った料理、煮物や炒め物が多く残る傾向があります
キャベツのおかか和え、キャベツとコーンのサラダ、友禅和え、梅肉和え、のり酢和え、いんげんのごま和え
きんぴら春雨、コーンサラダ、わかめとツナのチーズサラダ、ゴーヤチップ、しらす和え、もやしの南蛮しらす和え
豆とちくわのサラダ、小松菜のごま酢和え、ツナと小松菜の磯香和え、くきわかめと小松菜のおかか和え

©少年写真新聞社2023

朝ごはんの大切な役割を考えよう

わたしたちの脳や体は、睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝、起きた時にはエネルギーが不足しています。朝ごはんには、午前中のエネルギーになる大切な役割があります。食欲や時間がないからと朝ごはんを食べないと、午前中いっぱいエネルギー不足の状態が続き、運動や勉強をする元気や集中力がなくなってしまいます。

また、朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上げて、脳や体を目覚めさせる役割や、しっかりと食べることで胃や腸の働きを活発にして、排便を促す役割があります。そして、1日3回の規則正しい食事をするのが、生活リズムをととのえます。

朝ごはんの役割を考えて、毎日食べることを心がけましょう。



参考文献 『新しい家庭 5・6』浜島京子・岡陽子ほか44人著 東京書籍刊ほか