

2025

3月予定献立表

市川市立第五中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
3	月	五目ちらし寿司	○	鶏肉の生姜焼き 菜の花のからしマヨ和え けんちん汁 ひなあられ	牛乳 鶏肉 錦糸玉子	菜の花 もやし ほうれんそう	米 さといも ひなあられ	861	40.2	27.7	2.2
4	火	麦ごはん	○	ポテトサラダ キーマカレー	牛乳 豚肉 ハム 大豆	玉ねぎ セロリ とうもろこし	米 はちみつ ジャガイモ	777	27.7	27.0	2.7
5	水	あんかけうどん	○	ちくわの磯辯揚げ れんこんの生姜煮	牛乳 豚肉 たまご	れんこん 生姜 さやいんげん	うどん ごま ごんにゃく	750	37.6	27.7	2.8
6	木	チキンライス	○	スクランブルエッグ ミートボールスープ カフェオレゼリー	牛乳 鶏肉 たまご	にんじん 白菜 玉ねぎ 小松菜	米 バター ゼリーの素	793	28.9	26.5	2.6
7	金	ごはん	○	いかの黒酢あん もやしのみそ和え 筑前煮	牛乳 いか 鶏肉 わかめ	もやし ごぼう きゅうり	米 さといも ごんにゃく	816	32.5	20.5	2.2
10	月	ごはん	○	鶏のから揚げ 青菜の炒め煮 豚汁	牛乳 鶏肉 さくらえび	小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 さといも ごんにゃく	793	36.9	26.2	2.0
11	火	わかめごはん		さけのホイル焼き 防災みそ汁 マスカットゼリー ジョア	ジョア さけ 高野豆腐	切干大根 えのき 玉ねぎ	米 焼き麩 ゼリー	738	37.6	14.9	3.3
12	水	ガーリックライス	○	パステウ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン	玉ねぎ セロリ とうもろこし	米 バター 春巻きの皮	877	27.7	37.4	2.3
13	木			卒業式							
14	金	ごはん	○	親子丼 沢煮椀 お麩のラスク	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐	ごぼう 玉ねぎ ほうれんそう	米 さといも 焼き麩 バター	832	43.7	27.3	3
17	月	ごはん	○	さばのゆうあん焼き おひたし 車麩の煮物	牛乳 さば ちくわ 豚肉	ゆず にんじん 大根 椎茸	米 車麩 なたね油	790	41.0	25.1	2.6
18	火	ごはん	○	白身魚の梅香揚げ ごま和え すまし汁 紅白大福	牛乳 たら ちくわ なると	しそ 梅びしお みつば もやし	米 花麩 紅白大福	774	34.8	19.7	2.4

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。

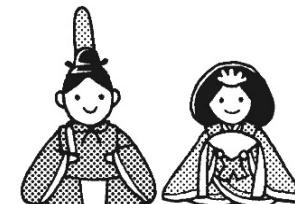
3月の平均栄養価

800 35.3 25.5 2.6



3月の給食だより

ひなまつり



「予定献立表」は第五中学校HPにてデータでの配布も行っています。ご活用ください。

3月3日は5節句の1つである「上巳(じょうし)の節句」です。旧暦の3月3日が桃の花が咲く時期にあたるため「桃の節句」とも呼ばれます。現在では、女の子の健康を願う「ひなまつり」として定着し、様々な行事食があります。

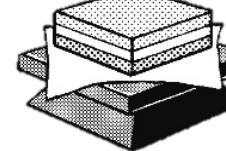


ちらしずし

おせちのように「長生き」を意味するエビ、「先行きを見通せるようになる」という意味のれんこんなど縁起の良い食材を使用します。また、「生涯食べ物に困らないように」という願いを込めてたくさんの具材を使います。

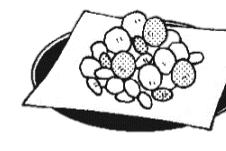
はまぐりの
お吸い物

はまぐりの貝殻は、形や模様が対になる貝殻しか合わないところから、仲の良い夫婦の象徴とされています。そのため、「相性の良い結婚相手と結ばれるように」と願いが込められ、はまぐりを使った汁物が食べられるようになったと言われています。



ひしもち

桃色は「魔よけ」、緑色は「健康」、白色は「清浄・長寿」を意味する3色のもちを重ねてひし形に切ったものです。また、三色が重なった見た目から、「雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景」を表しているとされています。



ひなあられ

細かく切ったひしもちを加熱して作ったのがはじまりとされたため、ひしもちの各色と同じ意味を持ちます。関東と関西で形や味が異なり、関東風は米粒大で甘く味付けをしたものが主流ですが、関西風は1cm程度のあらに塩味をつけたものが主流です。

防災教育の日

市川市では、東日本大震災が発生した3月11日を「防災教育の日」としています。震災の恐ろしさやそこから学んだことを忘れないようにし、防災への意識を高めることができます。普段からできる災害への備えとしてどのようなことができるのか、考える機会としてみましょう。

災害時の食事や健康への影響

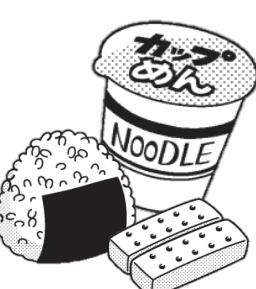
災害時にはガス・電気・水などのライフラインへの影響により、手軽に食べられる食品が中心の食事になってしまします。



肉・魚類や乳製品、野菜・果物類などを食べる量が減り、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足してしまいます。



体を動かすためのエネルギーが不足してしまったり、病気に対する抵抗力が低下し、体調を崩しやすくなってしまいます。



普段からできる災害への備え

災害時に備えて、食べ物や飲み水を準備しておくことが大切です。肉や魚の缶詰やフリーズドライの野菜やみそ汁などが備蓄されていると、栄養素のバランスが保ちやすくなります。飲み水は1人1日あたり3リットルが必要とされています。

また、近年では耐熱性のあるポリ袋を使用する「ポリ袋調理」が災害時の調理法として注目されています。ポリ袋を活用することで、衛生的であったり、少ない水で温かい料理が出来たり、ごみの削減につながることが利点とされています。



三月給食予定献立

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	五目ちらし寿司	○	油揚げ 錦糸玉子	昆布	人参 絹さや	しいたけ かんぴょう	米 砂糖		エネルギー (kcal)	861
		鶏肉の生姜焼き		鶏肉			生姜 にんにく			蛋白質 (g)	40.2
		菜の花のからしマヨ和え				菜の花 ほうれんそう	もやし	砂糖	エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	27.7
		けんちん汁		豚肉 豆腐 かつお節		人参 ほうれんそう	大根 長ねぎ	さといも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.2
		ひなあられ		さばぶし				ひなあられ			
4	火	麦ごはん	○					米 麦		エネルギー (kcal)	777
		ポテトサラダ		ハム		人参	玉ねぎ キュウリ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	27.7
		キーマカレー		豚肉 だいす	チーズ	人参	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ	はちみつ	なたね油	脂質 (g)	27.0
										食塩相当量 (g)	2.7
5	水	あんかけうどん	○	豚肉 油揚げ	昆布	人参 ほうれんそう	しいたけ たけのこ 長ねぎ 生姜	うどん かたくり粉		エネルギー (kcal)	750
		ちくわの磯辺揚げ		さばぶし				小麦粉	なたね油	蛋白質 (g)	37.6
		れんこんの生姜煮		ちくわ 卵	青のり					脂質 (g)	27.7
				豚肉 さつま揚げ		人参 さやいんげん	れんこん 生姜	こんにゃく 砂糖	なたね油 ごま	食塩相当量 (g)	2.8
6	木	チキンライス	○	鶏肉		人参	玉ねぎ マッシュルーム	米	バター なたね油	エネルギー (kcal)	793
		スクランブルエッグ		スクランブルエッグ						蛋白質 (g)	28.9
		ミートボールスープ		豚肉		人参 小松菜	生姜 白菜 玉ねぎ	かたくり粉 春雨	ごま油	脂質 (g)	26.5
		カフェオレゼリー			牛乳			コーヒーゼリーの素		食塩相当量 (g)	2.6
7	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	816
		いかの黒酢あん		いか			生姜	かたくり粉 砂糖 はちみつ	なたね油 ごま	蛋白質 (g)	32.5
		もやしのみそ和え		味噌	わかめ	人参	もやし キュウリ	砂糖	ごま なたね油 ごま油	脂質 (g)	20.5
		筑前煮		鶏肉 さばぶし		人参 絹さや	れんこん ごぼう	さといも こんにゃく 砂糖	なたね油	食塩相当量 (g)	2.2
10	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	793
		鶏のから揚げ		鶏肉			生姜 にんにく	かたくり粉	なたね油	蛋白質 (g)	36.9
		青菜の炒め煮		油揚げ	桜えび	小松菜		砂糖	ごま油 なたね油	脂質 (g)	26.2
		豚汁		豚肉 豆腐 かつお節		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	さといも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.0
11	火	わかめごはん	○		わかめごはんの素			米		エネルギー (kcal)	738
		さけのホイル焼き		さけ 味噌	チーズ	人参	しいたけ えのき 玉ねぎ	砂糖	バター	蛋白質 (g)	37.6
		防災みそ汁		高野豆腐 松山揚げ		わかめ	切干大根	焼きふ		脂質 (g)	14.9
		マスカットゼリー		味噌 さばぶし				マスカットゼリー		食塩相当量 (g)	3.3
		ジョア		ジョア							
12	水	ガーリックライス	○			人参	にんにく とうもろこし	米	バター	エネルギー (kcal)	877
		パステウ		豚肉	チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ	春巻きの皮 小麦粉	なたね油 オリーブオイル	蛋白質 (g)	27.7
		クラムチャウダー		ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん	玉ねぎ セロリー	じゃがいも 小麦粉	バター	脂質 (g)	37.4
										食塩相当量 (g)	2.3
14	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	832
		親子丼		鶏肉 卵 さばぶし	昆布	ほうれんそう	玉ねぎ	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	43.7
		沢煮椀		豚肉 豆腐 かつお節	昆布	人参 ほうれんそう	しいたけ ごぼう	さといも		脂質 (g)	27.3
		お麸のラスク						焼きふ 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	3.0
17	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	790
		さばのゆうあん焼き		さば			ゆず			蛋白質 (g)	41.0
		おひたし				ほうれんそう 人参	もやし	砂糖		脂質 (g)	25.1
		車麩の煮物		豚肉 ちくわ さばぶし かつお節		人参 さやいんげん	大根 しいたけ	車麩 砂糖	なたね油	食塩相当量 (g)	2.6
18	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	774
		白身魚の梅香揚げ		たら		しそ	梅びしお	かたくり粉 砂糖	なたね油 ごま	蛋白質 (g)	34.8
		ごま和え				ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	19.7
		すまし汁		ちくわ なると かつお節	わかめ 昆布	人参 みつば	しいたけ	花麩		食塩相当量 (g)	2.4
		紅白大福						紅白大福			

日	曜日	献 立 名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
										エネルギー (kcal)	
										蛋白質 (g)	
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
										エネルギー (kcal)	
										蛋白質 (g)	
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
										エネルギー (kcal)	
										蛋白質 (g)	
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
										エネルギー (kcal)	
										蛋白質 (g)	
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
										エネルギー (kcal)	
										蛋白質 (g)	
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
										エネルギー (kcal)	
										蛋白質 (g)	
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
										エネルギー (kcal)	
										蛋白質 (g)	
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	
										エネルギー (kcal)	
										蛋白質 (g)	
										脂質 (g)	
										食塩相当量 (g)	

栄養量の基準値	3月基準値
エネルギー (kcal)	800
蛋白質(g)	35.3
脂質(g)	25.5
食塩相当量(g)	2.6