

## 2025年 3月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源		
3 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I初† - 869kcal
	主食	麦ご飯					米 麦			タパ°ク 42.0g
	副菜	三色そぼろ丼(具)	とり肉 たまご		にんじん 小松菜	しょうが ごぼう もやし	さとう	なたね油	脂質 27.6g	
	主菜	さわらのなんばんづけ	さわら			玉ねぎ ねぎ	かたくり粉 さとう	なたね油	塩分 2.9g	
	汁物	なのはなのすまし汁	豆腐 はんぺん かつお節	わかめ こんぶ	にんじん 小松菜 菜の花	えのき ねぎ			ひなまつり献立	
	デザート	さくらもち					さくらもち			
4 (火)	飲み物	牛乳		牛乳						I初† - 803kcal
	主食	チキンライス	とり肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	タパ°ク 35.8g	
	主菜	さつまいものチーズ巻き	ぶた肉	チーズ			さつま芋		脂質 27.7g	
	汁物	野菜スープ	ぶた肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし キャベツ コーン	くず粉		塩分 3.9g	
	デザート	デコボン				デコボン			3年給食なし	
5 (水)	飲み物	牛乳		牛乳						I初† - 792kcal
	主食	きなこあげパン	きな粉				コッペパン さとう	なたね油	タパ°ク 27.3g	
	主菜	豆腐団子スープ	とり肉 豆腐 たまご		にんじん	しょうが ねぎ はくさい しいたけ たけのこ	かたくり粉 マロニー	ごま油	脂質 32.8g	
	副菜	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃが芋 さとう	なたね油	塩分 3.0g	
	デザート	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト						
6 (木)	飲み物	牛乳		牛乳						I初† - 717kcal
	主食	ご飯					米			タパ°ク 33.2g
	主菜	サケのちゃんちゃん焼き	さけ	チーズ	にんじん	しめじ えのき 玉ねぎ	さとう	バター	脂質 18.8g	
	副菜	白滝ソテー	ぶた肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しょうが コーン しめじ	しらたき	なたね油 ごま油	塩分 1.5g	
	デザート	フルーツボンチ				黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ぶどう缶 パナナ	さとう			
7 (金)	飲み物	牛乳 ミルメーク		牛乳 ミルメーク						I初† - 936kcal
	主食	麦ご飯					米 麦			タパ°ク 35.9g
	主菜	ボークカレー	ぶた肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃが芋	なたね油	脂質 28.2g	
	副菜	ひじきのマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン	さとう	なたね油	塩分 3.6g	
	主菜	セレクトフライ	とり肉 ぶた肉				小麦粉 パン粉	なたね油	3年給食最終日	
	デザート	セレクトゼリー				りんごゼリー オレンジゼリー				
10 (月)	飲み物	牛乳		牛乳						I初† - 660kcal
	主食	炊き込みチャーハン	ハム たまご		にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ グリンピース	米 さとう	なたね油	タパ°ク 29.1g	
	主菜	はくさいの味噌いため	ぶた肉		にんじん ビーマン	玉ねぎ たけのこ はくさい	さとう くず粉	なたね油 ごま油	脂質 18.8g	
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ	春雨		塩分 3.2g	
	デザート	きよみオレンジ				きよみオレンジ				

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
11 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I値キ - 756kcal
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	米 麦	ごま	タンパク 36.1g
	主菜	マンダイの竜田揚げ	まんだい			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 32.5g
	汁物	すいとん	とり肉 油あげ かつお節		にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん ねぎ	小麦粉 かたくり粉		塩分 2.5g
									防災の日献立
12 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I値キ - 737kcal
	主食	きつねうどん	とり肉 なんと かつお節 油あげ	こんぶ	にんじん 小松菜	しいたけ ねぎ	うどん さとう		タンパク 29.4g
	主菜								脂質 26.1g
	副菜	豆入りポテトサラダ	いんげん豆		にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン	じゃが芋	イグ ケアミネズ なたね油	塩分 3.2g
	デザート	チョコむしパン	豆乳	牛乳			蒸パン粉 さとう	チョコ	
13 (木)	第六中学校卒業証書授与式								
14 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I値キ - 733kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 38.4g
	主菜	ブリの照り焼き	ぶり			しょうが だいこん			脂質 24.1g
	副菜	きゅうりの土佐あえ	かつお節			きゅうり しょうが			塩分 2.3g
	汁物	とんじる	ぶた肉 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	
	デザート	たんかん				たんかん			
17 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I値キ - 702kcal
	主食	ハムピラフ	ハム		にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	タンパク 30.8g
	主菜	とりの唐揚げ	とり肉			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 24.5g
	副菜	コーンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	さとう	オリーブ油	塩分 2.9g
	デザート	フローズンゼリー				フローズンゼリー			給食最終日

3月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	771
タンパク質	(g)	33.8
脂質	(g)	26.1
塩分	(g)	2.9

# 2025年 3月 給食だより

もうすぐ今年度が終わります。みなさんは、この1年間でいろいろな「食」の経験をしてきました。

4月からの新しいスタートの前に、給食を通して学んだことをふり返ってみましょう。



## 食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べる食べ物は、みんな生きていたものです。さらに、食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。

ご家庭でも毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。



## 給食室から みなさんへ



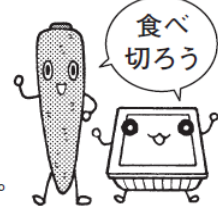
この1年間、楽しみながら残さず給食を食べることができましたか？

給食は、みなさんの成長を考えて栄養バランスがととのった献立を考えています。また、旬のものや地域の食材を取り入れてきました。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いきましょう。

— 食生活をふり返ろう！ —

## 食べられる食べ物を 捨てていませんか？

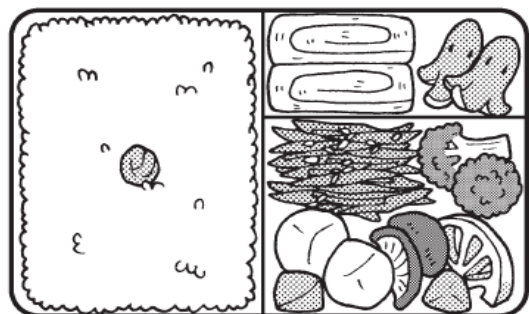
日本は食品ロス（まだ食べられるのに捨てられている食べ物）が、平成25年度の推計で年間約632万トンも発生しています。食材は「買いすぎず」「使い切る」「食べ切る」ことに気をつけて食生活を見直しましょう。



## 自立への第一歩！ 弁当づくりをしよう

弁当の献立を考える時は、味つけや調理方法が重ならないようにしたり、彩りや旬を考えたりして、主食・主菜・副菜を決めます。分量は主食3：主菜1：副菜2の割合になるようにしてすき間なく詰めるとバランスがよくなります。おかずは十分に冷めてから詰めるようにしましょう。

主食



主菜

副菜

# 給食の反省をしよう

# 1年間の給食をふり返ろう

できたもの(わかったもの)は○、時々できたもの(少しわかったもの)は△、できなかったもの(わからなかったもの)は×をなぞりましょう。

<p>食事マナーを守って、楽しく 食べられた</p> 	<p>○ △ ×</p>	<p>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</p> 	<p>○ △ ×</p>
<p>給食の前に石けんを使って、 しっかりと手洗いができた</p> 	<p>○ △ ×</p>	<p>空気の入れかえや、ごみ拾い などの食事環境をととのえた</p> 	<p>○ △ ×</p>
<p>地域の食材や行事食、郷土食 を知ることができた</p> 	<p>○ △ ×</p>	<p>感謝の気持ちを持って残さず 食べることができた</p> 	<p>○ △ ×</p>

[illegible]

今年度も安全な給食提供へのご協力をありがとうございました。  
みなさんに、栄養バランスのよいおいしい給食を提供するため、  
給食スタッフ一同がんばってきました。  
ご家庭でも給食の話題がたくさん出ていたら幸いです。

新学期からまた子どもたちに喜んでもらえる給食をつくって  
いきますので、よろしくお願いします。

