

2023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	
1 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I初ギ - 928kcal
	主食	ご飯					米		タパク 34.2g
	主菜	大根と豚肉の煮物	ぶた肉 かつお節		にんじん いんげん	だいこん シイタケ		里芋 こんにやく さとう	脂質 36.4g
	副菜	ポテトサラダ春巻き		チーズ	ミックスパズ タブル			春巻きの皮 じゃがいも 小麦粉 Iygg ｸﾞﾌﾞﾌﾞｽﾞ なたね油	塩分 2.0g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま	
	デザート	国産オレンジ				オレンジ			
2 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I初ギ - 756kcal
	主食	ご飯					米		タパク 30.9g
	主菜	とりのからあげ	とり肉			しょうが		でんぷん なたね油	脂質 25.0g
	副菜	磯香あえ		ノリ	にんじん 小松菜	もやし えのき	こんにやく さとう	ごま	塩分 2.3g
	汁物	春雨スープ	とり肉 ベーコン		にんじん 小松菜	しめじ		はるさめ	
									2年2組献立
3 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I初ギ - 746kcal
	主食	そぼろごはん	とり肉 卵		にんじん いんげん	シイタケ		米 さとう なたね油	タパク 33.5g
	主菜	豆腐と青菜のごま味噌炒め	とうふ ぶた肉		ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ		さとう なたね油 ごま ごま油	脂質 20.7g
	汁物	すまし汁	とうふはんぺん かつお節	わかめ こんぶ	にんじん 小松菜	ねぎ えのき			塩分 3.2g
	デザート	モモゼリー		エースアガー		白桃 黄桃		さとう	
									ひな祭り献立
6 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					I初ギ - 901kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		タパク 27.0g
	主菜	ポークカレー	ぶた肉 だいず		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが		じゃがいも なたね油 ｶｰﾙｰ	脂質 21.1g
	副菜	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし		はるさめ さとう なたね油 ごま油	塩分 3.5g
	デザート	梨のシュワシュワゼリー		ゼリーの素		梨 レモン		さとう	
									2年6組献立
7 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I初ギ - 724kcal
	主食	あんかけうどん	とり肉 なるとうずら 鰹 鰹節	こんぶ	にんじん 小松菜	シイタケ ねぎ 玉ねぎ		うどん ぐす粉	タパク 33.0g
	主菜	手作り肉まん	豆乳 ぶた肉			しょうが ねぎ 椎茸 たけのこ		蒸パン粉 ぐす粉 ごま油	脂質 20.8g
	副菜	ひじきマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン		さとう なたね油	塩分 3.5g
	副菜	ミニトマト			ミニトマト				
8 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I初ギ - 875kcal
	主食	ご飯					米		タパク 28.0g
	主菜	マーボー豆腐丼(具)	ぶた肉 とうふ		にんじん いら	にんにく しょうが シイタケ たけのこ 玉ねぎ ねぎ		さとう ぐす粉 なたね油	脂質 20.4g
	副菜	春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし		はるさめ さとう なたね油 ごま油	塩分 3.0g
	デザート	フルーツ白玉				みかん 黄桃 パナナ ナタデココ	白玉 さとう		
									2年1組献立
9 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I初ギ - 891kcal
	主食	ラップ菜めし				菜めしの素	米 麦		タパク 36.1g
	主菜	サバのたつたあげ	サバ			しょうが		でんぷん なたね油	脂質 24.7g
	汁物	ずいとん	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 2.8g
	副菜	乾パン						乾パン	
		(3年生)セレクトフライ・デザート	とんかつ			フルーツゼリー(リンゴ・オレンジ)	コロッケ	なたね油	防災給食 3年給食最終

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		
10 (金)	卒業証書授与式								
13 (月)	飲み物	牛乳		牛乳				I補ギ - 775kcal	
	主食	麦ご飯				米 麦		タパク 35.0g	
	主菜	とりとピーマンのあんかけ丼(具)	とり肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ	さとう かたくり粉	なたね油 ごま油	脂質 21.5g
	汁物	キムチ鍋スープ	ベーコン ぶた肉 とうふ 油あげ		にら	玉ねぎ キムチ	はるさめ	ごま油	塩分 3.8g
	デザート	デコポン				デコポン			
14 (火)	飲み物	牛乳		牛乳				I補ギ - 771kcal	
	主食	ご飯				米		タパク 38.1g	
	主菜	こうや豆腐入りオムレツ	ベーコン 卵 こうやとうふ	牛乳 チーズ		にんにく しめじ 玉ねぎ グリンピース		なたね油	脂質 25.5g
	副菜	納豆あえ	なっとう	ノリ	小松菜				塩分 2.7g
	汁物	のっぺい汁	とり肉 とうふ ちくわ 鰹節	こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	さといも ぐず粉		
15 (水)	飲み物	牛乳		牛乳				I補ギ - 843kcal	
	主食	ハニートースト				食パン さとう はちみつ	マーガリン	タパク 27.3g	
	主菜	ホワイトシチュー	ベーコン ぶた肉 豆乳 インゲン豆	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 37.4g
	副菜	フレンチサラダ	ツナ	チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	なたね油	塩分 3.0g
	デザート	国産オレンジ				オレンジ			
16 (木)	飲み物	牛乳		牛乳				I補ギ - 715kcal	
	主食	ゆかりご飯				ゆかり	米 麦	ごま	タパク 29.3g
	主菜	チキンのてりやき	とり肉			しょうが		ごま油	脂質 13.5g
	副菜	おかかあえ	かつお節		ほうれん草 にんじん	はくさい			塩分 2.2g
	デザート	フルーツポンチ				黄桃 白桃 みかん なし バナナ	ナタデココ さとう		
17 (金)	飲み物	牛乳		牛乳				I補ギ - 880kcal	
	主食	たらこスパゲッティ	ベーコン たらこ	こんぶ のり		にんにく 玉ねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	タパク 31.0g
	主菜	マセドアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 35.1g
	副菜	マセドアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	塩分 3.3g
	デザート	チョコとかぼちゃのケーキ	卵 インゲン豆	牛乳	かぼちゃ			蒸パン粉 さとう はちみつ	バター チョコ

3月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	817
タンパク質	(g)	34.0	32.0
脂質	(g)	25.0	25.2
塩分	(g)	2.5	2.9

2023年 3月 給食だより

今年度も残りわずかとなってきました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことをふり返り、進級、進学に向けて自分の食生活をとのえる準備期間にしましょう。



1年間の食生活をふり返ろう

「食」について学んできたいろいろなことをふり返ってみましょう。

4月 協力をして給食の準備をしましたか？



5月 毎日朝ごはんを食べましたか？



6月 よくかんで食べましたか？



7月 夏野菜をたくさん食べましたか？



8月 水分補給に気をつけましたか？



9月 生活リズムに気をつけましたか？



10月 栄養バランスよく食べましたか？



11月 感謝をして食べましたか？



12月 きちんと手洗いができましたか？



1月 学校給食の大切さがわかりましたか？



2月 おやつのとりに方につけましたか？



3月 食事のマナーが守れましたか？

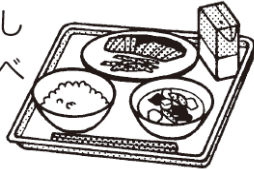


給食の反省をしよう

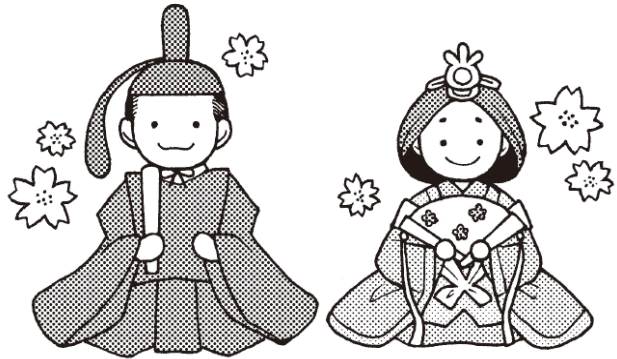
学校給食を通して 伝えたいこと

学校給食は、みなさんの成長を栄養バランスのとれた食事で支えたいという願いや、学校給食を通して、食に関する正しい知識や食習慣を身につけてもらいたいという願いを込めてつくっています。

食べ物を大切に
して、残さずに食べ
ましょう。

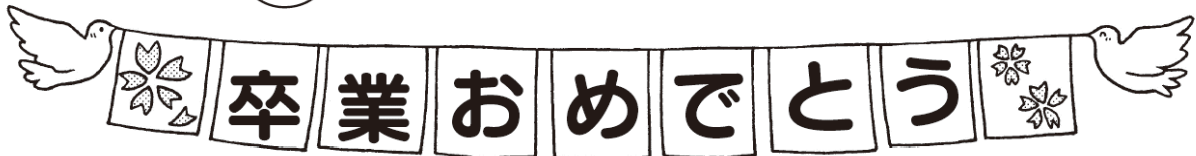


3月3日はひな祭り



ひな祭りは、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりしてすごします。

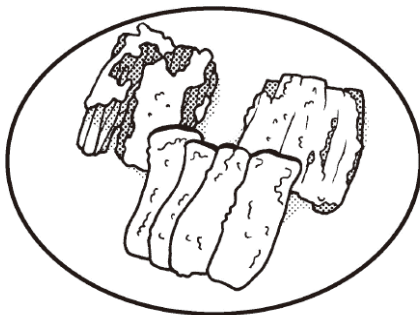
ひな祭りに食べる行事食は、ひしもちや、はまぐりのうしお汁などがあります。



お弁当
レシピ

野菜やきのこのチヂミ風

副菜



材料 (1人分)

エリンギ (小)	20g
パプリカ	15g
ほうれんそう	10g
卵	½個
小麦粉	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	少々

作り方

- ①エリンギとパプリカは、5mm幅に切りそろえます。
- ②ほうれんそうは、5cmの長さに切りそろえ、葉の部分も5mm幅に切ります。
- ③卵を割り、といておきます。
- ④フライパンを熱し、ごま油を敷きます。エリンギは小麦粉を薄くまぶし、とき卵をつけて焼きます。パプリカとほうれんそうは、それぞれ小麦粉をまぶしてからとき卵をつけて、まとめて平たく焼きます。
- ⑤塩を少々ふって味をととのえます。