

3月の予定献立表

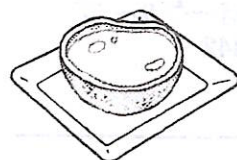
市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
ひな祭り献立	3	月	○	ごもく五目ちらし寿司	さくらさく西京みそ焼き いそかあ磯香和え さくらもち桜餅 ミルメーク
	4	火	○	ごはん	エコふりかけ むらも群雲スープ もち米シュウマイ ナムル
	5	水	○	ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 キャベツひじきサラダ スイートポテト
	6	木	○	うどん	ごき五目うどん(汁) ししゃもの磯辺揚げ 豆苗の中華和え レーズンケーキ
	7	金	○	ごはん	とうふ豆腐の中華煮 スタミナ納豆 やさい野菜チップ いちご
	10	月	○	ごはん	ドライカレー(ルー) ひじきのマリネ ブルーベリーいちごヨーグルト
防災給食	11	火	○	おにぎり (茶飯・わかめ)	とんじる豚汁 かんパン ヨーグルト みかん
	12	水	○	きなこ揚げパン	チリコンカン 焼肉サラダ 清見オレンジ
	14	金	○	そばろごはん	きんめだい金目鯛の和風ソースがけ おひたし フルーツ白玉
給食終了	17	月	飲む ヨーグルト	や焼きそば	とりの唐揚げ ツナサラダ ガトーショコラ

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

ビタミンCがとれる 間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病弱にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。
間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルト
フルーツのせ

環境にやさしい 食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらないようにします。

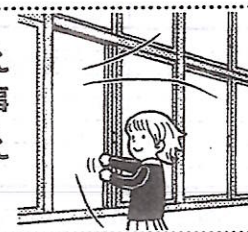


給食だより

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

☐ 空気の流れかえなどをして、食事環境をととのえられた



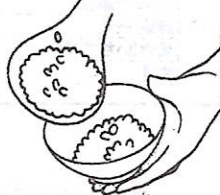
☐ 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



☐ 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



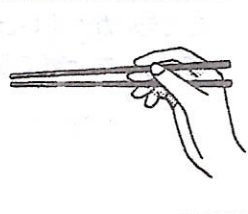
☐ 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



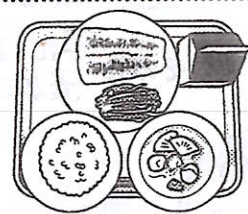
☐ いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



☐ はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



☐ 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



☐ 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



☐ 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



☐ みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



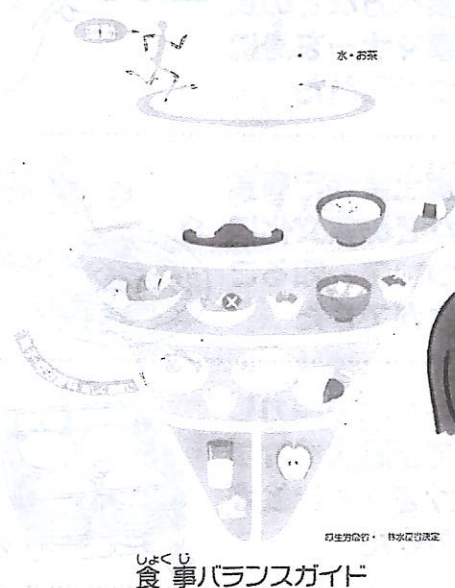
3月 給食予定献立表(食品別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

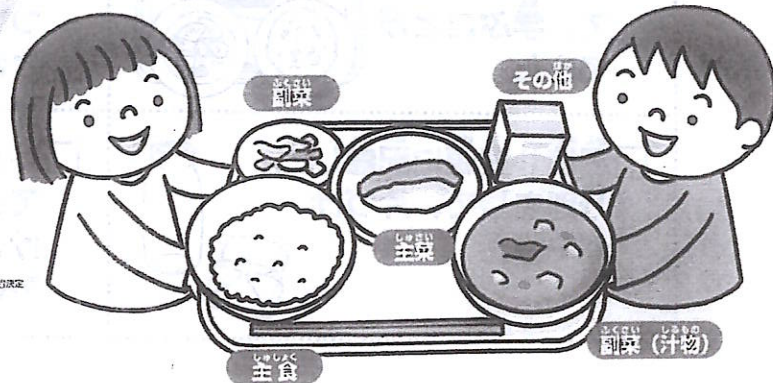
日	曜日	しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	五目ちらし寿司	油揚げ 卵		人参 胡さや	しいたけ れんこん かんぱん 金魚	米 砂糖	エネルギー 730 kcal	
		ミルメーク					砂糖	たんぱく質 28.8 g	
		さわらの西京みそ焼き	さわら みそ				砂糖	脂質 16.5 g	
		磯香和え		のり	小松菜	もやし えのき草	砂糖	食塩相当量 3.0 g	
		桜餅	小豆				もち米		
牛乳		牛乳							
4	火	ご飯					米	エネルギー 729 kcal	
		手作りエコふりかけ	かつお節 さば節				砂糖	たんぱく質 33.3 g	
		むらくもスープ	豚 豆腐 卵 さば節		人参	長ねぎ	マロニー 澱粉	脂質 21.3 g	
		もち米シュウマイ	豚 大豆			玉ねぎ しいたけ 生薬	もち米 澱粉 砂糖	食塩相当量 2.8 g	
		ナムル	ハム	わかめ	小松菜	もやし 玉ねぎ	砂糖		
牛乳		牛乳							
5	水	ご飯					米	エネルギー 839 kcal	
		麻婆豆腐	豚 大豆 豆腐 みそ		人参 にはら	にんにく 生薬 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ	砂糖 澱粉	たんぱく質 30.1 g	
		キャベツひじきサラダ	かまぼこ	ひじき		キャベツ 玉ねぎ	砂糖	脂質 27.3 g	
		スイートポテト		生クリーム			さつまいも 砂糖	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳		牛乳					
6	木	うどん(袋)					うどん	エネルギー 816 kcal	
		五目うどん(汁)	豚 生揚げ なたねさば節		人参 ほうれんそう	しいたけ 白煮 長ねぎ	澱粉	たんぱく質 32.2 g	
		ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり			マヨネーズ 油	脂質 37.3 g	
		豆腐の中華和え	ハム		豆腐 人参	もやし	油 ごま	食塩相当量 2.7 g	
		レーズンケーキ	豆腐 卵			レーズン	砂糖 小麦粉	マーガリン	
牛乳		牛乳							
7	金	ご飯					米	エネルギー 855 kcal	
		豆腐の中華煮	豆腐 鶏 うずら卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ 長ねぎ にんにく 金魚	砂糖 澱粉	たんぱく質 37.7 g	
		スタミナ納豆	鶏 納豆 かつお節		小松菜 こねぎ	生薬 にんにく	砂糖	脂質 31.6 g	
		野菜チップ			かぼちゃ 人参	れんこん	さつまいも	食塩相当量 2.1 g	
		果物(いちご2個)				いちご			
牛乳		牛乳							

日	曜日	しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	月	ご飯					大豆 豚	エネルギー 807 kcal		
		ドライカレー(ルー)			人参 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ コーン	油 バター	たんぱく質 26.1 g		
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき		きゅうり 大根	砂糖	脂質 24.4 g		
		ブルーベリーいちごヨーグルト	豆腐ヨーグルト			ブルーベリー いちご ナタデココ	砂糖	食塩相当量 2.9 g		
		牛乳		牛乳						
11	火	おにぎり(茶飯・わかめ)		わかめ			米	エネルギー 787 kcal		
		豚汁	豚 豆腐 油揚げ みそ さば節		小松菜 人参	長ねぎ 大根 ごぼう	じゃが芋 こんにゃく	油	たんぱく質 29.4 g	
		かんぱん				乾パン	ごま	脂質 15.3 g		
		ヨーグルト(プレーン)		ヨーグルト		みかん		食塩相当量 3.2 g		
		果物(みかん)								
牛乳		牛乳								
12	水	きなご揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	エネルギー 797 kcal		
		デリコンカン	白いんげん豆 豚 大豆 ベーコン		人参 トマト	にんにく 生薬 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	たんぱく質 30.0 g	
		焼肉サラダ	豚		人参	にんにく 生薬 玉ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖	脂質 30.6 g		
		果物(清見オレンジ)				清見オレンジ		油	食塩相当量 2.5 g	
		牛乳		牛乳						
14	金	そばろご飯	豚 大豆 卵		人参 さやいんげん	しいたけ 生薬	米 小麦 砂糖	エネルギー 731 kcal		
		金目鯛の和風ソースがけ	金目鯛		かねぎ	大根 しめじ	澱粉 砂糖	たんぱく質 30.1 g		
		おひたし		のり	小松菜	もやし	砂糖	脂質 24.1 g		
		フルーフ白玉		牛乳		みかん いちご 黄桃	白玉 砂糖	食塩相当量 2.1 g		
		牛乳								
17	月	焼きそば	豚	青のり	人参	玉ねぎ キャベツ	中華めん 砂糖	エネルギー 829 kcal		
		とりの唐揚げ	鶏			生薬 にんにく	米粉	油	たんぱく質 35.3 g	
		ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	ごま 油	脂質 41.5 g	
		ガトーショコラ	卵				小麦粉 チョコレート 砂糖	マーガリン	食塩相当量 3.5 g	
		飲むヨーグルト(マスカット味)		ヨーグルト						

はるやす ちゅう しよく じ せうしよく
春休み中の食事は、給食のようになると「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べる
ことを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズムをつくっ
ていくことも元気に過ごすための秘けつです。



しよく はん
主食 ご飯、パン、めん
ふさい やさい つか しるもの
副菜 野菜を使ったおかずや汁物
しよく にく さかな たまご だいた だいた せいひん
主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
そのた ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの
牛乳・乳製品、果物
(食事とれないときはおやつで)



学校給食で使用するお米の産地について

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進め
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だ
3月と、市川の梨が最盛期になり、食材で交流できる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、よろしくお願いします。

【問い合わせ先】

保健体育課 給食第一グループ
電話:047-383-9342

栄養価の月平均値	
エネルギー	792 kcal
たんぱく質	31.3 g
脂質	27.0 g
食塩相当量	2.7 g