

### 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
3月	3月	ごもくらしちし	あぶらあげ ほそぎりたまごやき	こめ さとうごま	にんじん しいたけ かんのう れんこん きぬきや	エネルギー 557 kcal	
		さわらのごまだれ	さわら	でんぶん なたねあぶら ごま	たんばく質 21.2 g		
		おかかえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう はくさい にんじん	脂質 17.8 g	
		フルーツポンチ		さとう	みかんかん バインかん ももかん	食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4月	4月	コーンピラフ	より	こめ なたねあぶら バター	コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ	エネルギー 525 kcal	
		てづくりソーセージ	ぶた	パンこそうでんぶん	たまねぎ たけのこ にんにく セロリ バセリ	たんばく質 25.1 g	
		ジュリアンスープ	ぶた		たまねぎ キャベツ にんじん バセリ	脂質 22.3 g	
		オレンジ			ネーブル	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5月	5月	ソースやきそば	ぶた あおのり	ちからめん なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	エネルギー 506 kcal	
		とりのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら	しゅうが	たんばく質 26.4 g	
		ジャーマンポテト	ハム	じゅがいも なたねあぶら	たまねぎ にんにく	脂質 19.8 g	
		ひとくちゼリー				食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6月	6月	ごはん		こめ		エネルギー 614 kcal	
		ソースかつどん(ぐ)	ぶた	にんじん パンこなたねあぶら さとうごま	キャベツ	たんばく質 26.8 g	
		ごまきゅうり		さとうごま あぶら なたねあぶら ごま	きゅうり	脂質 21.8 g	
		みそしる	とうふ あぶらあげ みそさばし	じゅがいも	にんじん キャベツ だいこん ごぼう	食塩相当量 2.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7月	7月	ごはん		こめ		エネルギー 586 kcal	
		マーボーどうふ(ぐ)	ぶた とうふ みそ	なたねあぶら さとうごま あぶら でんぶん	キャベツ	たんばく質 21.9 g	
		ナムル		なたねあぶら ごまあぶら さとう		脂質 21.6 g	
		おふのラスク		やきふバター さとう		食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10月	10月	三色そぼろごはん	より だいこん たまご	こめ なたねあぶら さとう	えだまめ	エネルギー 555 kcal	
		のりええ	のり	さとう	ほうれんそう こまつな にんじん えのきけ もやし	たんばく質 24.0 g	
		さつまいもみそしる	とうふ あぶらあげ みそさばし	さつまいも	キャベツ だいこん	脂質 16.7 g	
		オレンジ			ネーブル	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆3月6日(火)は、給食委員会がとりまとめたリクエストでナンバー1になった「カツどん」です。

☆3月11日(火)は、防災にちなんで「かんぱん」ができます。乾パン等は食べる時に飲み物が欲しくなります。

非常時には、すぐに食べられる食材と飲み物をセットにして常備しておくとよいです。

☆3月10(月)は6年4組・12(水)は6年3組の皆さんのが家庭科の授業で考案した献立です。

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート きゅうにゅう				
11月	11月	とりめし	けずりぶし とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	エネルギー 591 kcal	
		さけのさきようやき	さけ みそ	さとう		たんばく質 30.1 g	
		にくじやが	ぶた さばし	なたねあぶら じゅがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	脂質 14.7 g	
		かんぱん	かんぱん			食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう ミルメーク	ぎゅうにゅう	ミルメーク			
12月	12月	こくとうパン		こくとうパン		エネルギー 524 kcal	
		シチュー	とり ぎゅうにゅう どうりゅう きりん てりやき	なたねあぶら じゅがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	たんばく質 25.4 g	
		やさいのいため	ぶた	なたねあぶら	にんじん もやし	脂質 19.5 g	
		オレンジ			ネーブル	食塩相当量 2.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13月	13月	チャーハン	やきぶた たまご	こめ たまご あぶら なたねあぶら	チキンサイながねぎ にんにく しょうが	エネルギー 557 kcal	
		あけシュウマイ	ぶた すり身 ひじき	しょりいのわいとけ でんぶん ごま あらなたねあぶら	なまねぎ しらうが	たんばく質 23.4 g	
		ちゅうかあえ	とり	さとうごま あぶら	きゅうり もやし コーン たまねぎ	脂質 19.4 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14月	14月	ごはん		こめ		エネルギー 507 kcal	
		とりにくのスパイスやき	とり	ほちみつ		たんばく質 24.4 g	
		ポテサラダ		じゅがいも エッグケア ヨネギ	きゅうり コーン	脂質 15.1 g	
		キムチナベ汁	ぶた とうふ さばし みそ	なたねあぶら しらたき	キムチ にんじん ながねぎ キムチ みそ	食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17月	17月	ごはん		こめ		エネルギー 648 kcal	
		ポークカレー	ぶた しらなまめ	なたねあぶら じゅがいも	たまねぎ にんじん りんご ふくらひづけ	たんばく質 20.9 g	
		イタリアンサラダ	たこ	オリーブオイル なたねあぶら さとう	キヤッペ きゅうり トマト たまねぎ	脂質 20.1 g	
		クレープ				食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

栄養価の月平均値
エネルギー 561 kcal
たんばく質 24.5 g
脂質 19.0 g
食塩相当量 2.0 g

#### 【学校給食で使用するお米の産地について】

お米を使用していますが、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月については、福島県産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいよう、よろしくお願いします。

#### ごはんで栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンBなども含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。

