

3月 きゅうしょくよていこんだてひょう



日	曜 日	こんだて 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	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	
3月		ごもくちらしずし	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 いたけ かんひょう れんこん きぬさや	エネルギー 557 kcal
		さわらのごまだれ	さわら	でんぶふ なたねあぶら ごま さとう	たんばく質	21.2 g
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう ほくさい にんじん	脂質 17.8 g
		フルーツポンチ		さとう	みかんかん バイロかん 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	火	コーンピラフ	とり	こめ なたねあぶら パター	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
		てづりソーセージ	ふた	パシこ さとう でんぶふ	たまねぎ たけのこ にんにく セロリー ハセリ	たんばく質 25.1 g
		ジュリアンスープ	ふた		たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	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	水	ソースやきそば	ふた あねのり	ちゅうかめん 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	でんぶふ なたねあぶら	しょうが	たんばく質 26.4 g
		ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも 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	木	ごはん		こめ		エネルギー 614 kcal
		ソースかつどん(ぐ)	ふた	こむぎこ パシこ 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 きぼふし	じゃがいも	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	金	ごはん		こめ		エネルギー 586 kcal
		マーボー豆腐(ぐ)	ふた とうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶふ	SPICE LENTIL SOUP FURIOF CHICKEN LENTIL SPICE	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	ほうれんそう こまつな もやし にんじん にんにく	脂質 21.6 g
		おふのラスク		やきふ パター 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		三色そぼろごはん	とり だいず 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
		のりあえ	のり	さとう	ほうれんそう こまつな にんじん えのきたけ 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 きぼふし	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」がつけます。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いです。

☆3月10(月)は6年4組・12日(水)は6年3組の皆さんが家庭科の授業で考えた献立です。



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜 日	こんだて 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	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	
11月	火	とりめし	けずりふた 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
		さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		たんばく質 30.1 g
		にくじゃが	ふた きぼふし	なたねあぶら じゃがいも しらす 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	ミルメークコーヒー		
12月	水	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 とうにゅう クリーム チーズ	なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	たんばく質 25.4 g
		やさしいため	ふた	なたねあぶら	にんにく もやし にら	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	木	チャーハン	やきふた たまご	こめ ラード ごまあぶら なたねあぶら	チンゲンサイ ながねぎ にんにく しょうが	エネルギー 557 kcal
		あげシュウマイ	ふた すり身 ひじき	しょうが じゃがいも ちゅうかめん とうふ だんご なたねあぶら	たまねぎ しょうが	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	金	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	はちみつ		たんばく質 24.4 g
		ポテトサラダ		じゃがいも エンゲケアマヨネーズ さとう	きゅうり コーン	脂質 15.1 g
		キムチなべ汁	ふた とうふ きぼふし みそ	なたねあぶら しらす	キャベツ にんにく ながねぎ キムチ もやし えのきたけ にら	食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17月		ごはん		こめ		エネルギー 648 kcal
		ポークカレー	ふた しょうはなまめ	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご ふにんづけ	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	キャベツ 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			

【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・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

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

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、良質のたんばく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、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。

