

2025年3月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし	
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
3	月	なのはないりちらしすし	○	油揚げ 細切り卵焼き	米 砂糖	人参 しいたけ 菜の花	エネルギー 522 kcal
		キャベツともやしのあえもの				小松菜 キャベツ 人参 もやし	たんぱく質 20.1 g
		すましじる		鶏 豆腐 かつお節		人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	脂質 12.1 g
		ひしもち			ひしもち		食塩相当量 2.1 g
4	火	ごはん	○		米		エネルギー 596 kcal
		とりのからあげ		鶏	澱粉 なたね油	生姜 にんにく	たんぱく質 27.6 g
		なっとうあえ		納豆		人参 キャベツ 小松菜	脂質 17.8 g
		だいこんとわかめのみそしる		油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 わかめ		人参 大根	食塩相当量 1.9 g
		りんごゼリー					
5	水	■しっぽくうどん	○	鶏 油揚げ 豆腐 いりこ 昆布	うどん	人参 大根 長ねぎ	エネルギー 501 kcal
		さかなのたつたあげ		ほっけ	澱粉 なたね油	生姜	たんぱく質 25.4 g
		ツナとだいこんのマヨあえ		ツナ	エッグケアマヨネーズ	きゅうり 大根 人参	脂質 24.0 g
		こめこしモンマフィン					食塩相当量 2.1 g
6	木	ごはん	○		米		エネルギー 581 kcal
		ぶたどんのぐ		豚 かつお節	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 人参 エリンギ	たんぱく質 21.9 g
		■みそポテト		味噌	じゃがいも 小麦粉 なたね油 砂糖		脂質 16.0 g
		りんご				りんご	食塩相当量 1.5 g
7	金	スタミナごはん	○	豚	米 なたね油	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく きくらげ	エネルギー 526 kcal
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	たんぱく質 21.2 g
		キャベツスープ		鶏	オリーブオイル じゃがいも	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	脂質 17.3 g
		フレンスクレープ (ヨーグルトふう)					食塩相当量 2.1 g
10	月	ごはん	○		米		エネルギー 534 kcal
		さけのマヨネーズやき		鮭 味噌	エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ	たんぱく質 27.9 g
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり	脂質 18.1 g
		すましじる		鶏 はんぺん 豆腐 かつお節		人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.9 g
11	火	ごはん	○		米		エネルギー 574 kcal
		あつあげのやさいあんかけ		生揚げ	澱粉	ピーマン 筍 えのき茸	たんぱく質 23.7 g
		にくじゃが		豚 かつお節	なたね油 じゃがいも しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆	脂質 16.1 g
		かんパン			乾パン(小麦、ごま使用)		食塩相当量 1.3 g

つづ うも
続きは裏にあります。

【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。

給食だより 3月

3月の食育目標：1年間を振り返ろう！

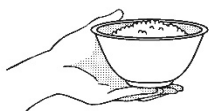
1年間の給食時間を振り返る時期です。

できたものに☑をつけてみましょう。

4月よりも成長できているでしょうか？

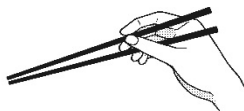
給食の時間でもたくさん学んで、できることを増やしていきましょう。

茶わん



親指は茶わんのへりにかけ、残りの4本指をそろえ、糸底を支えます。

はし



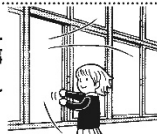
上のはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

姿勢



背筋を伸ばし、体と机との間はこぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。

☐ 空気の入れかえなどをして、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



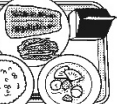
☐ いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



☐ 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ることができた



日	曜日	こんだて		ち　ほね　にく	ねつ　ちから	からだ　ちょうし			
		主食 おかず(主菜)　おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)			
12	水	ごはん	○		米		エネルギー	595　kcal	かんこくりょうり 韓国料理
		ビビンバのぐ		豚 大豆 味噌 卵	ごま油 砂糖 なたね油	にんにく ぜんまい 人参 もやし 小松菜	たんぱく質	27.1　g	
		キムトックスープ		豚 味噌	ごま油 トック 砂糖	にんにく 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ にら 白菜キムチ	脂質	18.5　g	
		ひとくちぶどうゼリー					食塩相当量	2.9　g	
13	木	きなこあげパン	○	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー	528　kcal	
		やきにくサラダ		豚	なたね油 砂糖	生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ	たんぱく質	21.5　g	
		やさいのようふうスープ		鶏	オリーブオイル	玉ねぎ 人参 小松菜	脂質	22.1　g	
		おこめババロア (みかん)					食塩相当量	2.0　g	
14	金	コーンピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース	エネルギー	580　kcal	ほん 本となかよし 給食 (お話 給食)
		トマトスープ		豚 ベーコン	オリーブオイル じゃがいも 砂糖	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ トマト	たんぱく質	20.4　g	
		がまくんクッキー		豆乳	なたね油 黒砂糖 小麦粉 チョコレート(乳不使用)		脂質 食塩摂取量	20.1 1.9　g	
17	月	ごはん	○		米		エネルギー	571　kcal	
		ポークカレー		豚	なたね油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質	20.6　g	
		だいずとハムのサラダ		ハム だいず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	脂質	16.1　g	
		おいわいいちごゼリー					食塩相当量	2.7　g	
18	火	くろまいごはん	無し		米 黒米		エネルギー	522　kcal	そつぎょう　いわ 卒業お祝い こんだて 献立
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	20.7　g	
		ちぐさあえ		ハム	ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり もやし 小松菜	脂質	5.3　g	
		すましじる		鶏 なんと かつお節		大根 大根葉 人参 しいたけ みつば	食塩相当量	2.1　g	
		お米スティックケーキ (いちご)							
		ぶどうジュース				ぶどうジュース			
		・給食を「主食・おかずのみ」で申し込んでいる方にはジュースの提供がありません。ご了承ください。							

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)
調味料は記載されておりません。
ハム、ベーコン、ウインナー、なると、はんぺんなどの加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値	
エネルギー	552 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	17.0 g
食塩相当量	2.0 g



◆ 献立作成について ◆

6年生の学習で、栄養士が献立作成の方法や給食作りの
想いなどをお話しました。今後の生活の中でも自分や家
族、仲間の食事を考える機会があります。学んだことを活
かし、健康や楽しさなどを考えて献立を決められるように
なってもらいたいです。

「3色食品群(3色の食品グループ)」
「五大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質)」
「主食、主菜、副菜、汁もの、飲みもの」「彩り」「旬」
「地産地消」「行事」などのポイントを思い出してみてください。

主食

ごはん、パン、麺など 炭水化物が摂れる

主菜

肉、魚、卵、大豆料理など たんぱく質が摂れる

副菜

野菜やきのこの和えものなど ビタミン・無機質が摂れる

汁もの：みそ汁やスープなど

飲みもの：牛乳など 無機質が摂れる

本となかよし給食(お話給食)

「ふたりはいっしょ」
(作：アーノルド・ローベル 訳：三木卓)より、
がまくんのクッキーを出します。

がまくんとかえるくんは、がまくんが焼いてくれたたくさんの
クッキーと一緒に食べます。ところが、おいしいので食べるのを
やめられなくなってしまいます。食べすぎなのはわかっているの
に…。どうにかしてクッキーを食べないように工夫しますが、食
べずにいられるでしょうか？ふたりの「意志力」が試されます。

1年生は国語の学習で、アーノルド・ローベルさんの作品を読
みました。その他にもたくさんのシリーズがあるので、皆さんも
ぜひ読んでみてください。

春休みも規則正しい生活をし、
健康に過ごしましょう！



春休みも
しっかりと食べよう！