

2025年3月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつから 熱や力に なるもの(黄)	からだちょうど 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
3月	曜日	主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	米 砂糖 人参 しいたけ 菜の花 小松菜 キャベツ 人参 もやし 人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g	ひなまつり こんだて 献立
		なのはないりちらしづし キャベツともやしのあえもの すまじる ひしもち		油揚げ 細切り卵焼き 鶏 豆腐 かつお節 ひしもち		
		ごはん とりのからあげ なっとうあえ だいこんとわかめのみそしる りんごゼリー		米 鶏 濃粉 なたね油 納豆 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 わかめ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g	
		■しっぽくうどん さかなのたつたあげ ツナとだいこんのマヨあえ こめこレモンマフィン		うどん 濃粉 なたね油 エッグケアマヨネーズ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.1 g	かがわけん ■香川県 きょうどりょうり 郷土料理
4月	曜日	ごはん ぶたどんのぐ ■みそポテト りんご	○	米 豚 かつお節 味噌	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g	埼玉県 きょうどりょうり 郷土料理
		スタミナごはん かいそうサラダ キャベツスープ フレンズクレープ(ヨーグルトふう)		豚 米 なたね油 海藻ミックス なたね油 砂糖 鶏 オリーブオイル ジャガイモ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.1 g	
		ごはん さけのマヨネーズやき ゆかりあえ すまじる		米 鮭 味噌 鶏 はんぺん 豆腐 かつお節	エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g	
		ごはん あつあげのやさいあんかけ にくじやが かんパン		米 生揚げ 濃粉 豚 かつお節 乾パン(小麦、ごま使用)	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.3 g	ぼうさい 防災 こんだて 献立
続きは裏面にあります。						

【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、よろしくお願ひします。

給食だより 3月

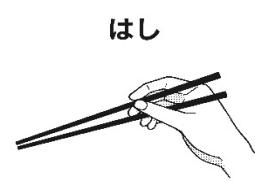
3月の食育目標：1年間を振り返ろう！

1年間の給食時間を振り返る時期です。

できたものに団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？

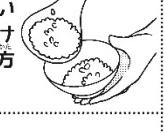
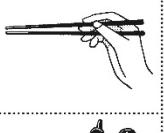
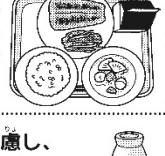
給食の時間でもたくさん学んで、できることを増やしていきましょう。



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。

上ののはしは、鉛筆を持つように、下のはしは、薬指と親指で支えます。

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。

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた		<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた	
<input type="checkbox"/> 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		<input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた		<input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた		<input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた		<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた	

2025年3月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて	ちほねにく	ねつから	からだ ちょうどい		
		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
		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 せんまい 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 グリンピース	エネルギー 580 kcal
		トマトスープ		豚 ベーコン	オリーブオイル ジャガイモ 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 20.1 g 食塩摂取量 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 ジャガイモ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参トマト	たんぱく質 20.6 g
		だいすとハムのサラダ		ハム だいす	なたね油 砂糖	キャベツ キュウリ	脂質 16.1 g
		おいわいいいちごゼリー					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
		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 キュウリ もやし 小松菜	脂質 5.3 g
		すましむる		鶏 なるとかつお節		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
想いなどをお話ししました。今後の生活中でも自分や家
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
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、さかな、たまご、たいたいりょうり 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

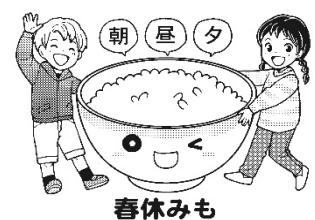
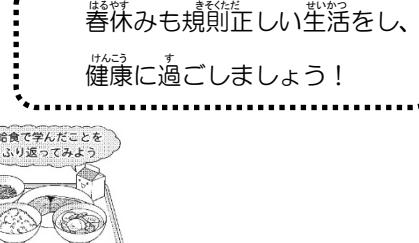
飲みもの: 牛乳など 無機質が摂れる

ほんとなかよし給食(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シリーズがあるので、皆さんも
ぜひ読んでみてください。



イラスト・資料: ©少年写真新聞社