

2024年3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちようし	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	献立
		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)					
1	金	なのはないりちらしずし	○	油揚げ 細切り卵焼き	米 砂糖	人参 しいたけ 菜の花	501 kcal	19.1 g	13.0 g	2.0 g	もも せつく 桃の節句 ひな祭り こんだて 献立
		キャベツともやしのあえもの		鶏 豆腐 かつお節	なたね油	小松菜 キャベツ 人参 もやし	たんぱく質				
		すましじる		豆乳	もも・青りんごゼリー	食塩相当量					
		ひなまつり3しょくゼリー									
4	月	ごはん	○		米		597 kcal	27.4 g	17.1 g	2.1 g	リクエストが多い こんだて 献立
		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				
		なっとうあえ		納豆		人参 キャベツ 小松菜	脂質				
		わかめとあぶらあげのみそじる		油揚げ わかめ 味噌 かつお節		人参 玉ねぎ 長ねぎ	食塩相当量				
		りんごゼリー			りんごゼリー						
5	火	きなこあげパン	○	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		523 kcal	20.5 g	22.1 g	2.0 g	リクエストが多い こんだて 献立
		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				
		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				
		パパロア		豆乳		みかんソース	食塩相当量				
6	水	ごはん	○		米		535 kcal	24.7 g	16.0 g	2.5 g	ひまわり学級 こんだて 献立
		とりのゆかりマヨやき		鶏	エッグケアマヨネーズ	ゆかり	たんぱく質				
		ひじきのサラダ		ひじき	砂糖 オリーブオイル	きゅうり 人参	脂質				
		だいこんとわかめのみそじる		油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 わかめ		人参 大根	食塩相当量				
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー						
7	木	ごはん	○		米		543 kcal	25.1 g	13.8 g	2.2 g	ねん くみ 6年3組 こんだて 献立
		さわらのてりやき		鰯		生姜	たんぱく質				
		なのはなのからしあえ			砂糖	なばな もやし 人参	脂質				
		とんじる		豆腐 味噌 かつお節	なたね油 こんにゃく 里芋	ごぼう 人参 長ねぎ 大根	食塩相当量				
		みかん				みかん					
8	金	ごはん	○		米		510 kcal	24.4 g	13.4 g	1.6 g	
		おやこどんのぐ		鶏卵	なたね油 砂糖 澱粉	玉ねぎ エリンギ 長ねぎ グリンピース	たんぱく質				
		やさしいじる		豆腐 かつお節	じゃが芋 こんにゃく	人参 大根 長ねぎ	脂質				
		せとか(かんきつるい)				せとか	食塩相当量				
11	月	ごはん	○		米		586 kcal	29.8 g	13.5 g	2.1 g	ぼうさいこんだて 防災献立
		さけのしおやき		鮭			たんぱく質				
		にくじゃが		豚 かつお節	なたね油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆	脂質				
		かんパン			乾パン(小麦 ごま)		食塩相当量				

12日からの献立は裏です

※3月分のお米は福島県産のものを使用致します。

【学校給食で使用のお米の産地について】

学校給食で使用の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。

◇ ひまわり学級 献立作成 ◇

6日の献立テーマ「おいしい料理献立」

不足しがちな無機質がたくさん摂れるように、海藻類のひじきやわかめを入れました。
鶏肉のゆかりマヨ焼きは新メニューです。
おいしく食べて栄養が摂れるように工夫しました。

◇ 6年生 献立作成 ◇

7日の献立テーマ「季節を感じる献立」

旬のものをたくさん使い、春を感じられるようにしました。
鱈や菜の花など春が旬の食べものが主役の料理です。
和食で日本の春を感じてください。
ビタミンを多く摂れるようにしたことも工夫です。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



2024年3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

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 ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳					
12	火	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	524 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	20.8 g
		キャベツスープ		鶏	オリーブオイル じゃが芋	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)		豆乳	米粉 砂糖		食塩相当量	2.1 g
13	水	スパゲッティめん	○		スパゲッティ		エネルギー	590 kcal
		ポロネーゼスパゲッティのぐ		豚	オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ セロリートマトペースト	たんぱく質	25.9 g
		りんごサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 りんご レモン 玉ねぎ	脂質	20.4 g
		まめいりコンソメスープ		ベーコン ひよこ豆		小松菜 人参 キャベツ	食塩相当量	2.9 g
		かたぬきチーズ		チーズ				
		ミルク		ミルクココア(液体)				
※給食を「主食おかずのみ」で申し込んでいる方については、ミルクは提供されません。								
14	木	ごはん	○		米		エネルギー	592 kcal
		マーメイドチキン		鶏		マーメイド にんにく	たんぱく質	24.2 g
		ブロッコリーとコーンのサラダ			砂糖 なたね油	コーン ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ	脂質	17.9 g
		ハートのポトフ		ウインナー	じゃが芋	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	食塩相当量	1.9 g
		おこめdeももタルト		豆乳	砂糖 米粉	もも		
15	金	ごはん	○		米		エネルギー	569 kcal
		ポークカレー		豚	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質	20.5 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	15.3 g
		さくらゼリー				さくらんぼ・レモンゼリー	食塩相当量	2.7 g
18	月	くるまいごはん	無し		米 黒米		エネルギー	531 kcal
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	21.4 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	9.9 g
		すましじる		鶏 かつお節		大根 人参 しいたけ みつば	食塩相当量	1.9 g
		おいおいケーキ		豆乳	米粉 砂糖	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ついては、ぶどうジュースは提供されません。								

ねん ぐみ
6年1組
こんだて
献立

ねんせい
6年生
いわ こんだて
お祝い献立

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。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品も卵不使用のものを使用しています。
※3月は福島県産のお米を使用しています。(詳しくは表面参照)

栄養価の月平均値	
エネルギー	550 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	15.8 g
食塩相当量	2.2 g



給食だより 3月

3月になり、春を感じる日も増えてきました。卒業や進学で環境が変わる時期でもあります。
慌ただしい時ほど、規則正しい食生活が自分の健康を支えてくれます。
栄養をしっかり摂り、元気に過ごしましょう。



◇ 6年生 献立作成 ◇

14日の献立テーマ「ほっこりする給食」

ポトフのにんじんは見た目も意識して、ハート型です。
じゃがいもを入れてほくほくとした温まる献立にしました。
野菜を多く入れたことやコーンを入れて見た目も華やかにしたこと、工夫の一つです。

6年生の家庭科の授業で献立作成をしました。皆さん栄養や旬、彩りなどを考えて素敵な献立ができました。この経験をいかし、これからも健康を意識して元気に過ごしてくださいね。

● 3月の食育目標 1年間を振り返ろう ●

令和5年度の給食の時間はいかがだったでしょうか？
4月に決めた自分の目標は達成できましたか？
できるようになったことはありますか？
自分を振り返ってみましょう。

できたものに☑をつけてみましょう。

- 楽しく食べている。
- 配膳の合言葉を覚えた。
- 姿勢よく食べている。
- 食べものについて新しいことを知った。

卒業・進学おめでとう!

