

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート		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	栄養価	
3	月	○	ごもくちらし		油揚げ、錦糸卵、のり	米、砂糖	人参、干し椎茸、筍、かんぴょう	エネルギー 595 kcal	ひな祭りにちなんだ献立です
			さわらのさいきょうやき		さわら、みそ	砂糖		たんぱく質 27.8 g	
			もやしのピリからあえ			砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、人参	脂質 16.2 g	
			しらたまじる	ひなあられ	豚肉、豆腐、なると、わかめ	白玉	ひなあられ	食塩相当量 2.3 g	
4	火	○	ごはん			米		エネルギー 653 kcal	
			しおこんぶメンチ		豚肉、鶏肉、大豆、塩昆布、豆腐	油、パン粉、ごま油、小麦粉	玉ねぎ	たんぱく質 30.4 g	
			なっとういそあえ		納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ	脂質 23.6 g	
			かきたまじる		豚肉、豆腐、卵	でん粉	玉ねぎ、えのきたけ、人参	食塩相当量 2.6 g	
5	水	○	きなこあげパン		きなこ	コッペパン、砂糖、油		エネルギー 594 kcal	
			たらこポテト		たらこ、チーズ	じゃがいも、油、バター	玉ねぎ、ほうれん草	たんぱく質 24.4 g	
			ようふうにこみ		ベーコン、豚肉、生揚げ		キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参	脂質 24.7 g	
			ひとくちぶどうゼリー			ひとくちぶどうゼリー		食塩相当量 2.4 g	
6	木	○	さんさいごはん		鶏肉、油揚げ	米、もち米、砂糖、こんにゃく	山菜、人参	エネルギー 591 kcal	
			あげだし豆腐		押し豆腐	米粉、でん粉、油	大根、こねぎ	たんぱく質 24.5 g	
			ごまマヨあえ			ごま、マヨネーズ(卵なし)	小松菜、キャベツ、コーン、えのきたけ	脂質 23.4 g	
			こんさいみそしる		みそ	さつまいも	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、大根	食塩相当量 2.0 g	
7	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 613 kcal	せとかは愛媛県産の柑橘です
			チリコンカン		大豆、豚肉、鶏肉	じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、トマト	たんぱく質 23.1 g	
			わかめサラダ		わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、レモン果汁	脂質 17.1 g	
			せとか				せとか	食塩相当量 1.6 g	
10	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 689 kcal	★郷土料理★福島県の郷土料理こづゆとソースカツ丼です
			ソースカツどんのぐ		豚肉	小麦粉、パン粉、油、砂糖、でん粉	キャベツ	たんぱく質 22.8 g	
			こづゆ		帆立	麩、白滝、里芋	人参、大根、きくらげ、干し椎茸、長ねぎ	脂質 20.9 g	
			ももゼリーあえ			ゼリー(桃、ぶどう)、ナタデココ		食塩相当量 1.7 g	
11	火	○	わかめおにぎり		わかめごはんの素	米		エネルギー 616 kcal	★防災の日★災害時の炊き出しをイメージした献立です
			たらからのあげ		たら	でん粉、油	生姜	たんぱく質 30.2 g	
			ぼうさいとんじる		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	油、里芋、こんにゃく	人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	脂質 20.1 g	
								食塩相当量 1.8 g	
12	水	○	ごはん			米		エネルギー 602 kcal	
			いかしゅうまい		いか	しゅうまいの皮、でん粉、砂糖、ごま油、春雨	筍、玉ねぎ	たんぱく質 27.0 g	
			もやしのなんばんしらすあえ		しらす	砂糖、ごま油、ごま	もやし、人参、コーン	脂質 16.9 g	
			ごもくどうふ		豚肉、豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、グリーンピース	食塩相当量 1.8 g	
13	木	○	スパゲティボロネーゼ		豚肉、鶏肉、チーズ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、トマト	エネルギー 662 kcal	どんなデザートかお楽しみに♪味は6年生が決めました
			カラフルサラダ		ツナ	油、砂糖	コーン、きゅうり、人参、玉ねぎ	たんぱく質 27.5 g	
			おたのしみデザート		卵	小麦粉、砂糖、はちみつ、バター、チョコ、ホイップ、いちごソース、チョコ菓子	みかん	脂質 23.1 g	
								食塩相当量 2.7 g	
14	金	ジョア	むぎごはん			米、麦		エネルギー 626 kcal	星型のチーズをカレーにトッピングします
			ほしのチーズカレー		鶏肉、粉チーズ、星型チーズ	じゃがいも、油、小麦粉、バター、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 21.8 g	
			パリパリひじきサラダ		ひじき	じゃがいも、油、砂糖	人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ	脂質 14.3 g	
								食塩相当量 2.2 g	

日	曜 日	牛 乳	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	栄養価	
			しゅしょく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
17	月	○	せきはん			米、もち米、小豆、ごま		エネルギー 612 kcal	★祝卒業★ ★祝進級★ 豆から炊く手 作りの赤飯 です
			とりにくのねぎソース		鶏肉	でん粉、油、砂糖	生姜、長ねぎ、にんにく	たんぱく質 24.5 g	
			のりすあえ		ツナ、のり		キャベツ、もやし、人参、小松菜	脂質 20.3 g	
			すましじる	おいわい いちごゼリー	豆腐、わかめ、なると	おいわい いちごゼリー	大根、えのきたけ、糸みつば	食塩相当量 2.7 g	
3月の給食回数 11回 (行事等により学年で異なる場合があります。) ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。							月 栄 平 養 均 価 の	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g	

◎3月11日は防災の日です

東日本大震災から今年で14年が経ちました。防災の日は、災害のことをよく知り、災害が起こったときに自分の身を守る力をつけるための日です。

給食では、災害時の炊き出しをイメージした献立がでます。食器はできるだけ少ない枚数で手軽に食べられるおにぎりの献立です。豚汁は、具たくさんでお腹が満たされやすく、体も温まります。たらのから揚げは、筋肉や骨をつくるたんぱく質をしっかりと補給することができます。防災給食の経験から、災害に備えることへの大切さが伝わると嬉しいです。



◎福島県の郷土料理が登場します

防災の日の前日、3月10日（月）は福島県にちなんだ献立です。福島県の郷土料理の「こづゆ」と、ご当地グルメとして親しまれている「ソースカツ丼」が登場します。食を通して福島県のことをもっと知ってみましょう。

★こづゆ

貝柱のだしで煮込んだきくらげ、里芋など豊富な具材の入った汁物です。具は奇数の割り切れない数を使うのが特徴です。これは、偶数だと二つに割り切れて別れを連想させるためです。お平と言われる会津塗で平たい朱色の器に盛りつけます。お祝い事、法事、正月、お盆など人が集まるときに振舞われます。

★ソースカツ丼

大正時代から会津地方を中心に親しまれてきました。ごはんの上にキャベツをしいて、その上に揚げたてのカツをソースで絡めてのせます。一般的なカツ丼とちがって卵でとじないため、甘辛いソースの味とカツのサクサクとした食感をより楽しむことができます。

【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でとれた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います。
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月は、福島県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いたします。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。国分小で食べた給食はいかがでしたか？給食を通してたくさんのお話をみなさんにお伝えできていたら嬉しいです。健康な体は毎日の食事からつくられていることを忘れずに、これからも栄養バランスの良い食事を心がけてくださいね。みなさんが色々な場面で活躍することを祈っています。

給食だより 3月

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

☐ 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



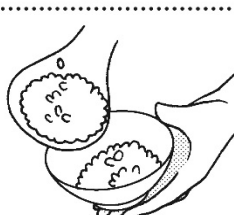
☐ 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



☐ 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



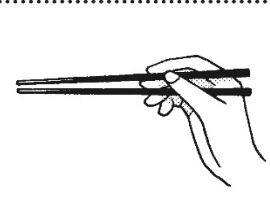
☐ 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



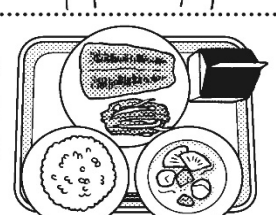
☐ いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



☐ 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



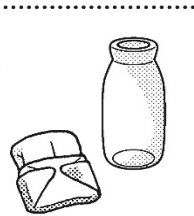
☐ 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



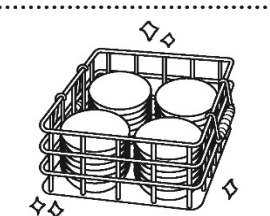
☐ 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



☐ 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をすることができた



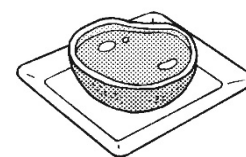
国分小ホームページから毎日の給食を見ることができます。ご家庭での食育の話題のひとつとして、ぜひご覧ください。



市川市立国分小学校

ビタミンCがとれる間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルト
フルーツのせ

環境にやさしい食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油污は、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらないようにします。



今年度の健康委員会の活動を紹介します！

- ・栄養黑板（毎日）
- ・食育の日クイズ（毎月19日）
- ・手洗い動画（4月）
- ・歯みがき調べ（6月、1月）
- ・豆つかみ大会（10月）
- ・学校保健委員会 姿勢についての動画（1月）
- ・郷土料理のインタビュー（12～3月）

国分小のみなさんが毎日元気いっぱい過ごせるようにたくさんの活動をしてくださいました。来年度、一緒に国分小の健康づくりのためにお仕事をしてくれる人は、ぜひ健康委員会に来てください♪

◎2月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋	豚肉…千葉県	鶏肉…青森県・岩手県
大根…神奈川県	人参…千葉県山武	ごぼう…青森県	里芋…埼玉県
長ねぎ…千葉縣市川	にんにく…青森県	生姜…高知県	ピーマン…沖縄県
パプリカ…山梨県	たまねぎ…北海道	じゃがいも…長崎県	キャベツ…愛知県
さつまいも…千葉県香取	れんこん…茨城県	かぼちゃ…メキシコ	もやし…栃木県
鮭…北海道	りんご…青森県	小松菜…千葉県船橋	白菜…茨城県
ポンカン…和歌山県	ブロッコリー…埼玉県	きゅうり…千葉県山武	はるか…愛媛県
なす…栃木県	かぶ…千葉県香取	フルーツレモン…東京都八丈島	たら…ロシア
にら…千葉県山武	えのきたけ…長野県		