

3月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立国分小学校

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 たんぱく質 27.8 g
			さわらのさいきょうやき	さわら、みそ	砂糖		ひな祭りにち なんだて献立 です
			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 大根、人参、ほうれん草、長 ねぎ 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
			なつとういそあえ	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
			あげだしどうふ	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
			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
			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	麸、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
			たらのからあげ	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
			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、チヨ コ、ホイップ、いちごソース、チヨコ菓子	みかん	どんなデザー トかお楽しみに ♪味は6年生 が決めました
							食塩相当量 2.7 g
14	金	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 626 kcal
			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 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
17	月	○	せきはん		米、もち米、小豆、ごま		エネルギー 612 kcal
			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
			すまじる	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	脂質 20.3 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。				

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、できることをチェックして、1年をふり返ってみましょう。



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。

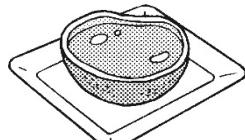


市川市立国分小学校

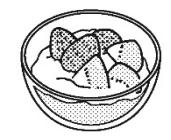
ビタミンCがとれる 間食を食べよう

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汚れは、不要な布などで拭き取つてから洗い、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、水がかかる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さないようにします。



今年度の健康委員会の活動を紹介します！

- ・栄養黒板（毎日）
- ・手洗い動画（4月）
- ・豆つかみ大会（10月）
- ・郷土料理のインタビュー（12～3月）
- ・食育の日クイズ（毎月19日）
- ・歯みがき調べ（6月、1月）
- ・学校保健委員会 姿勢についての動画（1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れました。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…千葉県市川	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	えのきだけ…長野県		