

3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国分小学校

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	ひとこと
			しゅしょく	おかず(主菜)					
2	月	○	ごはん			米		エネルギー 630 kcal	★郷土料理★甘酢とタルタルソースをかけた宮崎県の料理です
			チキンなんばん		鶏肉	でん粉、油、砂糖、タルタルソース	生姜	たんぱく質 27.4 g	
			ツナあえ		ツナ	ごま	人参、白菜、小松菜、生姜	脂質 21.5 g	
			じゃがいものそぼろに		豚肉、生揚げ	油、じゃがいも、こんにやく、砂糖	人参、玉ねぎ、筍、グリーンピース	食塩相当量 1.7 g	
3	火	○	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 613 kcal	★ひなまつり★お祝い事にぴったりのいろいろがきれいな献立です
			さわらのごまみそかけ		さわら、みそ	砂糖、ごま、でん粉		たんぱく質 30.0 g	
			なのはなのからしあえ			油	もやし、小松菜、菜の花、コーン	脂質 17.6 g	
			しらたまじる	ひなあられ	豚肉、豆腐、なると、わかめ	白玉	大根、人参、ほうれん草、長ねぎ	食塩相当量 2.2 g	
4	水	○	フルーツサンド		牛乳	コッペパン、砂糖、ホイップクリーム	いよかん、パイナップル、桃	エネルギー 637 kcal	フルーツ入りのホイップクリームがサンドされたパンです。
			ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、油	きゅうり、人参、玉ねぎ	たんぱく質 23.6 g	
			かぶのポトフ		生揚げ、鶏肉	油	かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、エリンギ、小松菜	脂質 26.2 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 1.9 g	
5	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 638 kcal	甘味が強く果汁たっぷりの柑橘です
			チキンとやさいのあまからどんのぐ		鶏肉	でん粉、じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、ピーマン	たんぱく質 25.1 g	
			たまごとコーンのスープ		豚肉、卵	でん粉	コーン、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	脂質 19.2 g	
			きよみオレンジ				清見オレンジ	食塩相当量 2.3 g	
6	金	○	ごはん			米		エネルギー 632 kcal	★和食の日★じゃこ入りの炒め物でしっかりカルシウムを補えます
			しおこんぶメンチ		豚肉、鶏肉、レバー、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 26.5 g	
			こまつなのじゃこいため		かたくちいわし	ごま油、ごま、砂糖	人参、小松菜、もやし	脂質 20.7 g	
			ぐだくさんみそしる		わかめ、みそ	さつまいも	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、大根	食塩相当量 2.1 g	
9	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 652 kcal	お話し給食 絵本「がまくんとかえるくん」のクッキーです
			とうふとやさいのあんかけどんのぐ		豚肉、豆腐、かまぼこ	油、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、白菜、筍、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら	たんぱく質 24.6 g	
			きりぼしだいこんのナムル		ツナ、切干大根	砂糖、ごま油、ごま	小松菜、人参、もやし、切干大根	脂質 21.6 g	
			がまくんのクッキー		豆乳	バター、砂糖、小麦粉、チョコチップ		食塩相当量 1.9 g	
10	火	○	さんさいごはん		豚肉、油揚げ	米、もち米、こんにやく、砂糖	山菜、人参	エネルギー 632 kcal	★郷土料理★秋田県の郷土料理です きりたんぼはお米をつぶしてつくられています
			あつやきたまご		鶏肉、卵、豆腐	油、砂糖	ほうれん草、玉ねぎ	たんぱく質 29.2 g	
			きりたんぼじる		鶏肉	きりたんぼ	長ねぎ、白菜、干し椎茸、人参、ごぼう、せり	脂質 21.2 g	
			ひとくちようなしゼリー				ひとくち洋なしゼリー	食塩相当量 2.4 g	
11	水	○	わかめおにぎり		わかめごはんの素	米		エネルギー 638 kcal	★防災の日★災害時の炊き出しをイメージした献立です
			さばのたつたあげ		さば	でん粉、油	生姜	たんぱく質 27.3 g	
			ぼうさいとんじる		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	油、里芋、こんにやく	人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	脂質 22.8 g	
			カンパン			カンパン		食塩相当量 2.2 g	
12	木	○	ミートスパゲティ		豚肉、鶏肉、大豆、レバー、チーズ	オリーブ油、スパゲティ、バター、砂糖、デミグラスソース	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、セロリ、トマト	エネルギー 666 kcal	どんなデザートもお楽しみに♪
			ひじきとツナのピリッとサラダ		ひじき、ツナ	砂糖、油、ラー油	人参、キャベツ	たんぱく質 23.7 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	いよかん	脂質 24.0 g	
							食塩相当量 2.1 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	ひとこと
			しゅしょく	おかず(主菜)					
13	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 614 kcal	星型のチーズをカレーにトッピングしましょう
			ほしのチーズカレー		豚肉、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 24.0 g	
			まめサラダ		大豆	砂糖、油	キャベツ、人参、枝豆、コーン、玉ねぎ	脂質 19.4 g	
			せとか				せとか	食塩相当量 2.1 g	
16	月	○	せきはん			米、もち米、小豆、ごま		エネルギー 601 kcal	★祝進級★★祝卒業★豆から炊く手づくりの赤飯です
			とりのからあげ		鶏肉	でん粉、油	生姜	たんぱく質 24.8 g	
			のりすあえ		ツナ、のり		キャベツ、もやし、人参、小松菜	脂質 22.3 g	
			すましじる	おいわいいちごゼリー	豆腐、わかめ、なると		お祝いいちごゼリー	大根、えのきたけ、糸みつば	

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。

【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、よろしく願いたします。
 【問い合わせ先】 保健体育課 給食第一グループ 電話：047-383-9342

月	栄	エネルギー 632 kcal
平	養	たんぱく質 26.0 g
均	価	脂質 21.5 g
の		食塩相当量 2.1 g



3月に登場する郷土料理を紹介します！

国分小の先生たちにゆかりのある地域の郷土料理が登場します。健康委員さんが先生にインタビューしますので、当日の給食の時間をお楽しみに！

- ★3月2日(月) チキン南蛮(宮崎県)
- ★3月10日(火) きりたんぼ汁(秋田県)

◎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…千葉県船橋市 | 豚肉…千葉県・茨城県 | 鶏肉…岩手県・宮崎県 | はるみ…広島県 |
| 生姜…高知県 | 人参…千葉県山武市 | ほうれん草…千葉県 | 大根…神奈川県 | 長ねぎ…千葉県市川市 |
| ごぼう…青森県 | 里芋…埼玉県 | じゃがいも…鹿児島県 | 玉ねぎ…北海道 | キャベツ…北海道 |
| にんにく…青森県 | きゅうり…千葉県山武市 | かぶ…千葉県香取市 | たら…ロシア | 温州みかん…長崎県 |
| もやし…栃木県 | えのきたけ…長野県 | ししゃも…アイスランド | 白菜…茨城県 | バナナ…南米 |
| 小松菜…千葉県船橋市 | セロリ…群馬県 | しらす…茨城県 | さば…アイスランド | にら…千葉県山武市 |
| 糸みつば…千葉県野田市 | 豆苗…埼玉県 | りんご…青森県 | さつまいも…千葉県 | れんこん…茨城県 |
| かぼちゃ…メキシコ | あじ…タイ・ベトナム | | | |

◎3月11日は市川市の防災教育の日です

東日本大震災から今年で14年が経ちました。市川市では、3月11日を防災教育の日と制定しています。防災教育の日は、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出来ます。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。

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。



給食だより 3月



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。

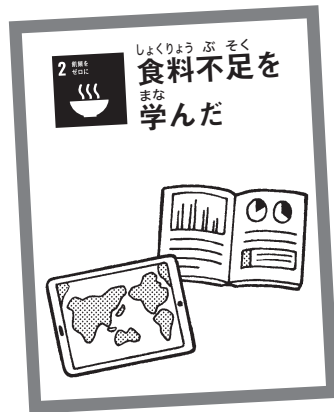
SDGs

この1年間でどれくらいできた？

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？



できることから取り組んでみよう！



- 2 飢餓をゼロに (Zero Hunger)
- 5 ジェンダー平等を実現しよう (Achieve Gender Equality)
- 6 安全な水とトイレを世界中に (Ensure availability and sustainable use of water and sanitation for all)
- 12 つくる責任、つかう責任 (Responsible Consumption and Production)
- 14 うみゆたさをまもろう (Protect and restore the oceans, seas and coastal ecosystems)

春の味わい なばな

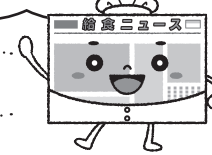
「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



食事の時に

気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずにあいさつしよう！



「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

「ごちそうさま」

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

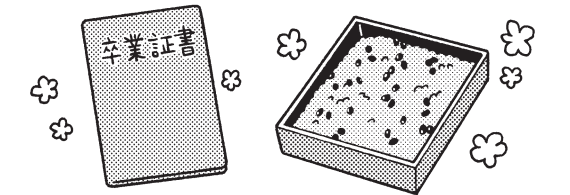
「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めています。



卒業おめでとう！

ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、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バランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。



クイズ

世界初のマグロの完全養殖に成功したのは日本ですが、世界最古の魚の養殖地はどこ？

- ①エジプト ②オーストラリア ③中国

