

2023年 3月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国府台小学校

日曜日	!!こんだてめい!!		エネルギーのもと	からだ(血・骨・筋肉)をつくるもと	からだの調子を整えるもと	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	しゅしょくおかず(しゅさい)おかず(ふくさい)デザート牛乳	たんすいかぶつ しぼう				
1 水	ごはん	こめ				エネルギー 636 kcal
	手作りひじきふりかけ	ごま		ひじき おかか		たんぱく質 24.8 g
	生あげの肉みそに	じゃがいも		ぶたにく だいず みそ なまあげ	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ グリンピース	脂質 18.9 g
	菜の花のからしあえ			ほうれんそう もやし なばな どうもろこし		食塩相当量 1.7 g
	牛乳		ぎゅうにゅう			
2 木	ごはん	こめ				エネルギー 637 kcal
	とりのてりやき			とりにく	しょうが	たんぱく質 26.5 g
	春雨サラダ	はるさめ		ハム	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	脂質 14.7 g
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ		ぶたにく	ねぎ しょうが もやし にんじん ほうれんそう	食塩相当量 2.6 g
	手作りパンゼリー	ゼリーのもと			パイナップル レモン	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
3 金	そぼろごはん	こめ さとう		とりにく たまご のり	だけのこ にんじん しょうが いんげん	エネルギー 636 kcal
	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ(たまごなし)		さけ みそ	たまねぎ	たんぱく質 30.1 g
	しらす入りわかめサラダ			わかめ しらす	キャベツ パプリカ	脂質 24.8 g
	すましじる	ぶ		はんぺん	だいこん しいたけ いら	食塩相当量 2.8 g
	牛乳		ぎゅうにゅう			
6 月	きなこあげパン	パン さとう あぶら		きなこ		エネルギー 602 kcal
	洋風にこみ	じゃがいも こんにやく		ぶたにく ベーコン なまあげ	にんじん たまねぎ かぶ	たんぱく質 23.5 g
	ハムとだいこんのサラダ			ハム	だいこん きゅうり たまねぎ	脂質 25.7 g
	牛乳			ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.4 g
7 火	ひじきごはん	こめ		とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん だけのこ グリンピース	エネルギー 580 kcal
	きびなごのおおりのあげ	あぶら		きびなご おおりの	しょうが	たんぱく質 26.0 g
	ほうれん草のうめいそあえ			のり	えのき ほうれんそう もやし うめ	脂質 17.8 g
	さつまじる	さつまいも		ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		ぎゅうにゅう			
8 水	ごはん	こめ				エネルギー 648 kcal
	ぶた肉のしょうがやき			ぶたにく	たまねぎ しょうが	たんぱく質 27.3 g
	ほうれん草のからしあえ				ほうれんそう キャベツ どうもろこし	脂質 22.0 g
	だいこんととり肉のうまに	じゃがいも こんにやく さとう あぶら		とりにく なまあげ	にんじん だいこん	食塩相当量 1.4 g
	牛乳		ぎゅうにゅう			
9 木	ごはん	こめ				エネルギー 600 kcal
	アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら		あじ		たんぱく質 22.9 g
	ほうれん草のコーンあえ			こんぶ	ほうれんそう キャベツ どうもろこし	脂質 16.9 g
	さわにわん	さといも		とりにく	にんじん ごぼう だいこん だけのこ しいたけ みつば	食塩相当量 2.0 g
	牛乳		ぎゅうにゅう			
10 金	わかめおにぎり	こめ		わかめ		エネルギー 667 kcal
	とんじる	じゃがいも こんにやく あぶら		ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こまつな	たんぱく質 24.0 g
	フルーツゼリー	ゼリーのもと さとう			みかん パイナップル レモン	脂質 19.3 g
	ベビーチーズ			チーズ		食塩相当量 2.3 g
	かんパン	かんパン				
	牛乳		ぎゅうにゅう			

防災教育の日まつわる  
給食です

13 月	やきそば	めん	ぶたにく いか あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー 679 kcal
	ポテトとかぼちゃのチーズやき	じゃがいも かぼちゃ	ベーコン とうにゅう クリーム チーズ	たまねぎ パセリ	たんぱく質 29.9 g
	わかめスープ	はるさめ	とりにく わかめ とうふ	ねぎ だいこん	脂質 26.3 g
	とろけるプリン	さとう	だいず		食塩相当量 3.1 g
	牛乳		ぎゅうにゅう		
14 火	ごはん	こめ			エネルギー 618 kcal
	わかさぎのなんばんづけ	さとう あぶら	わかさぎ	たまねぎ しょうが	たんぱく質 25.0 g
	肉じゃが	じゃがいも しらたき	ぶたにく	だけのこ にんじん たまねぎ いんげん	脂質 16.0 g
	きゃべつのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ かぶ にんじん ねぎ	食塩相当量 2.2 g
	牛乳		ぎゅうにゅう		
15 水	ごはん	こめ			エネルギー 627 kcal
	さつまいもの天ぷら	さつまいも やまいも こめ こ あぶら			たんぱく質 21.4 g
	たこの天ぷら	こむぎこ マヨネーズ(たまごなし) あぶら	たこ おかか あおのり	しょうが	脂質 17.3 g
	三色やさいのたくあんあえ	こめ		きゅうり キャベツ にんじん だいこん	食塩相当量 2.1 g
	牛乳		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな	
16 木	カレートースト	パン	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	エネルギー 633 kcal
	ツナ入りフレンチサラダ		ツナ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	たんぱく質 23.5 g
	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ かぶ	脂質 19.3 g
	牛乳		ぎゅうにゅう		食塩相当量 3.0 g

3学期 給食最終日  
1年間、給食をたくさん食べてくれてありがとう！  
4月の給食も楽しみにしてください！

給食のお米について おしらせ

令和4年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、3月に使う給食のお米は、福島県会津産の「コシヒカリ」というお米になります。  
福島県のお米を食べて、災害への備えや被災者への思いやりの心を育む機会とします。

1年間の食生活をふり返ろう！  
1年間の食生活をふり返って、できた口チェックをつけてみましょう。

- 朝ごはんを毎日食べましたか？
- 食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？
- はしを正しく持って食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- 給食の時間は黙食できましたか？

クイズ 何て書いてあるのかな？  
魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鰯<sup>①</sup>に遊び 鯛<sup>②</sup>な！  
ま 蛸<sup>③</sup>んど、時間があつ 鱈<sup>④</sup>  
魚を釣りに 烏賊<sup>⑤</sup>ない？

# 3月の給食 しょうかい

6年生の外国語の授業でオリジナルカレーを英語で発表しました。その中で一番人気のあった6年1組のレシピです。



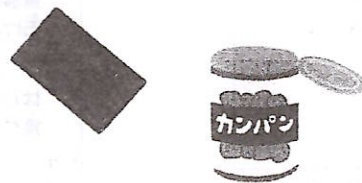
3月3日はひなまつり

桃の節句の日にあたるのが3月3日です。ひな人形をかざり、子どもたちの成長と幸せを願う日になります。

国府台小学校のみんながまいにち幸せにすごせて、そして元気に成長できるように…と願いをこめて給食を作ります。

3月10日は防災教育の日

2011年3月11日に東日本大震災というとても大きな地震が起きました。地震などの災害にそなえて食べ物を備蓄することを非常食といいます。非常食は、水、かんパン、チョコレートなどありますが、給食でも非常食にかかわるメニューを出します。



3月16日はカレートースト



外国語の授業で望田さん、津止さん、宮越さん、景下さん、横川さんが考えました。

国府台小学校  
史上初のカレートーストです。  
給食を1年間つくってくださった先生方へのかんしゃの気持ちをもって残さず食べましょう!