



# 3月 給食予定献立表



市川市立妙典中学校

## こ食って何?

今回は、「こ食」について述べたいと思います。現代の食生活で問題になっている食べ方です。どんな問題があるのか、解決するにはどうしたらいいのか考えていきましょう

問題になっている「こ食」は、じつはいくつかあります。その中で主なものを6つ挙げてみます。

### こしょく 孤食



一人だけで食べる

### こしょく 個食



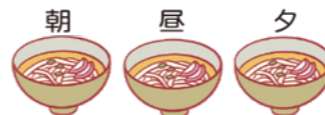
それぞれバラバラに食べる

### こしょく 小食



食べる量が少なすぎる

### こしょく 固食



好きなものしか食べない  
(食べるものが固定化している)

### こしょく 濃食



濃い味付けのものを好む

### こしょく 粉食



粉が原料のやわらかく、  
口当たりのよいものを好む

## 一番の問題は孤食

これらの中で一番の問題は孤食かと思えます。なぜ一人で食べることがよくないのでしょうか。一人で食べると「好きなものばかりになりやすい」「早食いになりやすい」「簡単な食事で済みます」「面倒で何も食べない」「食べる時間が不規則になる」「外食が多くなり濃い味に慣れてしまう」といった問題につながります。こうした食生活が続くと必要以上のカロリーや食塩の摂取など栄養の偏りにより、肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。また誰かと一緒に食事をすることは食事のマナーを知るなど人間の社交性を育み、さらに精神的なストレスを軽くするメリットもあるので、そうしたものもなくなってしまいます。

現在、みなさんは、学校ではクラスのみならず、自宅では家族と一緒に食事をする人が多いと思います。これは考えてみると、とても幸せなことなのです。大人になると、一人で食事をしなくてはならない状況が否応なしにたくさん出てきます。そんなときは、自分の食事が「孤食(こしょく)」だけでなく、他の「こ食(しょく)」にもなっていないかをよく考えてください。

### 【学校給食で使用するお米の産地について】

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、千葉県で獲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。

| 3月の平均値 |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 749 kcal |
| たんぱく質  | 29.8 g   |
| 脂質     | 22.4 g   |
| 食塩相当量  | 2.7 g    |



- ★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ★食材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてきましょう。



1年間、給食にご理解ご協力いただきありがとうございました。  
新年度は4月11日(木)からの予定です。

| 日  | 曜日 | こんだて<br>しゅしょく<br>おかず(主菜・副菜)<br>デザート 牛乳 | 主な食品          |             |              |                         |                     |             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |          |
|----|----|--|---------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------------|-------------|-------------------------------|----------|
|    |    |  | 主に体の組織をつくる    |             | 主に体の調子を整える   |                         | 主にエネルギーになる          |             |                               |          |
|    |    |  | 1群            | 2群          | 3群           | 4群                      | 5群                  | 6群          |                               |          |
| 1  | 金  | 五目ちらし寿司                                | あさり 油揚げ 錦糸卵   | のり          | 人参 絹さや       | れんこん しいたけ 竹の子 かんぴょう     | 米 砂糖                |             |                               | 740 kcal |
|    |    | ごまだれ鱈                                  | 鱈             |             |              |                         | 片栗粉 砂糖              | なたね油 ごま     |                               | 31.4 g   |
|    |    | すまし汁                                   | はんぺん          |             | 小松菜 菜の花      | 長ねぎ                     |                     |             |                               | 22.6 g   |
|    |    | 桃ゼリー                                   |               | アガー         |              | ももジュース レモン              | 砂糖                  |             |                               | 2.7 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 4  | 月  | ご飯                                     |               |             |              |                         | 米                   |             |                               | 729 kcal |
|    |    | 豚汁                                     | 豚肉 豆腐 味噌      |             | 人参 小松菜       | 長ねぎ 大根 玉ねぎ ごぼう          | じゃが芋 こんにやく          | ごま油         |                               | 28.3 g   |
|    |    | ひじき入り春巻き                               | 豚肉            | ひじき         |              | しいたけ 長ねぎ 生姜             | 春巻きの皮 春雨 片栗粉 砂糖 小麦粉 | ごま油 なたね油    |                               | 21.0 g   |
|    |    | ツナと大根のサラダ                              | ツナ            |             |              | 大根 きゅうり レモン 玉ねぎ         | 砂糖                  | なたね油        |                               | 2.5 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 5  | 火  | シーフードピラフ                               | あさり いか        |             | 人参 ピーマン      | マッシュルーム 鶏皮マン 玉ねぎ        | 米                   | なたね油        |                               | 730 kcal |
|    |    | 鶏肉トマト煮                                 | 鶏肉            |             | トマト いんげん     | にんにく 玉ねぎ                | じゃが芋 砂糖             | なたね油        |                               | 30.2 g   |
|    |    | コールスローサラダ                              |               |             | 人参           | キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン       |                     | マヨネーズ       |                               | 20.8 g   |
|    |    | 清見オレンジ                                 |               |             |              | オレンジ                    |                     |             |                               | 2.7 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 6  | 水  | 中華めん                                   |               |             |              |                         | ラーメン                |             |                               | 718 kcal |
|    |    | 味噌ラーメンスープ                              | 豚肉 味噌         |             | 人参 にら        | にんにく 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン |                     | なたね油 バター ごま |                               | 30.3 g   |
|    |    | 揚げ餃子                                   | あさり 豚肉        |             | にら           | 白菜 しいたけ 長ねぎ 生姜          | 片栗粉 ぎょうざの皮          | ごま油 なたね油    |                               | 24.6 g   |
|    |    | 中華きゅうり                                 |               |             |              | きゅうり 玉ねぎ                | 砂糖                  | なたね油 ごま油    |                               | 3.7 g    |
|    |    | ミニ黒糖蒸しパン                               | 豆乳            |             |              |                         | 小麦粉 黒砂糖             | なたね油        |                               |          |
| 7  | 木  | ご飯                                     |               |             |              |                         | 米                   |             |                               | 722 kcal |
|    |    | つくねの照り焼き                               | 鶏肉 豆腐 豆乳 卵 味噌 |             |              | 生姜 長ねぎ                  | パン粉 砂糖 片栗粉          | なたね油        |                               | 31.4 g   |
|    |    | 酢の物                                    |               | わかめ ちりめんじゃこ |              | もやし きゅうり                | 砂糖                  | ごま          |                               | 19.9 g   |
|    |    | じゃが芋味噌汁                                | 油揚げ 味噌        |             | 小松菜 人参       | えのき茸                    | じゃが芋                |             |                               | 2.4 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 8  | 金  | ご飯                                     |               |             |              |                         | 米                   |             |                               | 752 kcal |
|    |    | 中華風コーンスープ                              | ベーコン 卵        |             | 人参 チンゲン菜     | コーン 玉ねぎ もやし             | 片栗粉                 | なたね油 ごま油    |                               | 28.2 g   |
|    |    | いかのチリソース                               | いか            |             |              | 生姜 長ねぎ にんにく             | 小麦粉 片栗粉             | なたね油 ごま油    |                               | 21.6 g   |
|    |    | ハンサンスウ                                 | 鶏肉            |             | 人参           | きゅうり 黄ピーマン              | 春雨 砂糖               | ごま油 なたね油    |                               | 2.6 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 11 | 月  | ご飯                                     |               |             |              |                         | 米                   |             |                               | 763 kcal |
|    |    | 肉じゃが                                   | 豚肉            |             | 人参 いんげん      | 玉ねぎ                     | じゃが芋 こんにやく 砂糖       | なたね油        |                               | 31.3 g   |
|    |    | 鯖の文化干し                                 | 鯖             |             |              |                         |                     |             |                               | 25.6 g   |
|    |    | かぶゆかりあえ                                |               | かぶの葉        | かぶ ゆかり       |                         |                     |             |                               | 2.6 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 12 | 火  | びびんバ(ご飯)                               |               |             |              |                         | 米 押麦                | ごま油         |                               | 726 kcal |
|    |    | びびんバ(具)                                | 豚肉 大豆 味噌      |             | ほうれん草 小松菜 人参 | にんにく 生姜 竹の子 ばんまい もやし    | 砂糖                  | なたね油 ごま油 ごま |                               | 26.8 g   |
|    |    | 春雨スープ                                  | 豚肉 豆腐         |             | 人参 にら        | 長ねぎ えのき茸                | 春雨                  | なたね油        |                               | 22.4 g   |
|    |    | デコボン                                   |               |             |              | デコボン                    |                     |             |                               | 2.0 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 14 | 木  | ご飯                                     |               |             |              |                         | 米                   |             |                               | 803 kcal |
|    |    | きゃべつメンチ                                | 豚肉 豆腐         |             |              | 玉ねぎ キャベツ                | パン粉 片栗粉 小麦粉         | なたね油        |                               | 31.7 g   |
|    |    | こんにやくの炒り煮                              | 豚肉            |             | ピーマン         |                         | こんにやく 砂糖            | ごま油 ごま      |                               | 27.1 g   |
|    |    | 野菜味噌汁                                  | 油揚げ 味噌        |             | 人参           | 大根 玉ねぎ 白菜               |                     |             |                               | 2.6 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 15 | 金  | ご飯                                     |               |             |              |                         | 米                   |             |                               | 753 kcal |
|    |    | マーボー豆腐                                 | 豚肉 豆腐 味噌      |             | にら           | にんにく 生姜 玉ねぎ             | 砂糖 でん粉              | なたね油 ごま油    |                               | 31.9 g   |
|    |    | トック入りわかめスープ                            | ベーコン          | わかめ         |              | しいたけ 長ねぎ                | トック                 | なたね油 ごま ごま油 |                               | 19.8 g   |
|    |    | ジョア                                    |               | ジョア         |              |                         |                     |             |                               | 3.4 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |
| 18 | 月  | 麦ご飯                                    |               |             |              |                         | 米 麦                 |             |                               | 806 kcal |
|    |    | ポークカレー                                 | 豚肉            |             | 人参           | にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ          | じゃが芋                | なたね油        |                               | 26.7 g   |
|    |    | ひじきのマリネ                                |               | ひじき         | 人参           | きゅうり 玉ねぎ                | 砂糖                  | なたね油        |                               | 20.7 g   |
|    |    | フルーツヨーグルト                              |               | ヨーグルト       |              | みかん バイン 蜜練 バナナ          | はちみつ                |             |                               | 2.6 g    |
|    |    | 牛乳                                     |               | 牛乳          |              |                         |                     |             |                               |          |