

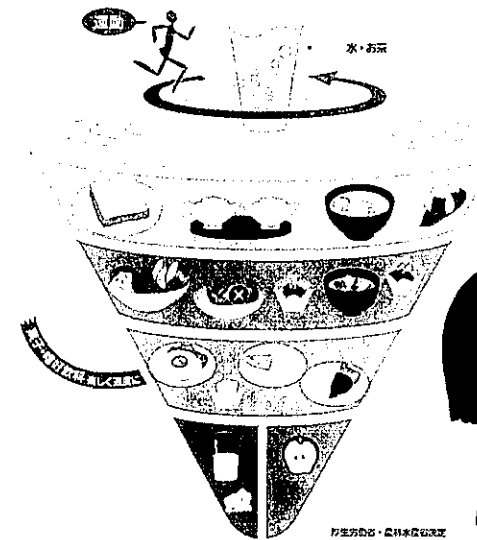
日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	五目ちらし寿司 ごまだれ鯖 すまし汁 桃ゼリー 牛乳	あさり 油揚げ かまぼこ 鯖 はんぺん	のり 昆布 アガー 牛乳	人参 絹さや 小松菜 菜の花 長ねぎ ももジュース レモン	れんこん しいたけ 竹の子 かんぴょう 生薑 竹の子 枝豆 きゅうり にんじん きゅうり パプリカ もやし せとか	米 押麦 砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖 中華めん 砂糖	なたね油 ごま ごま油 なたね油 ごま ごま油 なたね油	745 kcal 34.5 g 22.8 g 2.8 g
4	火	発芽玄米入りご飯 味噌汁 家常豆腐 ラーメンサラダ せとか 牛乳	豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉	のり 牛乳	人参 人参	生薑 竹の子 枝豆 きゅうり にんじん きゅうり パプリカ もやし せとか	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 砂糖 中華めん 砂糖	なたね油 ごま油 なたね油 ごま ごま油 なたね油	764 kcal 33.0 g 24.3 g 2.6 g
5	水	ごま揚げパン 中華風コーンスープ パンサンスウ カップでヤクルト 牛乳	ベーコン 卵 鶏肉		人参 小松菜 人参	コーン 玉ねぎ もやし きゅうり パプリカ せとか	コッパパン 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 砂糖	なたね油 ごま ごま油 ごま油 なたね油 ごま油 なたね油	792 kcal 24.2 g 35.1 g 2.7 g
6	木	ひじきそぼろご飯 けんちん汁 豆腐ハンバーグ 市川トマト ダブルひとくちゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 豆腐	ひじき 人参 小松菜 人参 トマト	人参 人参 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ 大根 なめこ トマト	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく パン粉 片栗粉 砂糖 砂糖	なたね油 ごま なたね油 なたね油 ごま油 なたね油	815 kcal 38.8 g 29.0 g 2.6 g	
7	金	チキンライス コーンポタージュ ツナマカロニサラダ 鶏肉の唐揚げ ジョア	鶏肉 豆腐 いんげん豆 ツナ 鶏肉	人参 生クリーム 人参	トマトジュース 人参 パセリ 人参	玉ねぎ グリンピース コーン 玉ねぎ きゅうり キヤベツ パプリカ 玉ねぎ 生薑	米 大麦 米粉 マカロニ 砂糖 片栗粉 片栗粉	なたね油 バター なたね油 なたね油	869 kcal 34.9 g 26.3 g 2.7 g
10	月	キムチご飯 赤魚の香味揚げ トック入りわかめスープ ひじきのピリッとサラダ オレンジ 牛乳	豚肉 赤魚 ベーコン ツナ	人参 わかめ ひじき 人参	人参 人参	生薑 キムチ にんにく 生薑 長ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 清見オレンジ	米 大麦 砂糖 片栗粉 砂糖 トック 砂糖 砂糖	ごま油 ごま なたね油 ごま油 なたね油 ごま油 なたね油	779 kcal 32.7 g 24.4 g 3.0 g
11	火	ご飯 朝ドラ「おむすび」 ツナサバ汁 豚肉ねぎ味噌焼き 梅おかか和え いちご 牛乳	ツナ 鯖 高野豆腐 豚肉 味噌 かつお節	昆布 牛乳	人参 小松菜 人参	しいたけ 切干大根 ごぼう 生薑 にんにく 長ねぎ きゅうり もやし キヤベツ 梅 いちご	米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 ごま ごま	799 kcal 36.8 g 28.5 g 2.2 g
12	水	スパゲティナポリタン フランクフルト コーンサラダ スイートポテトパイ 牛乳	豚肉 ベーコン フランクフルト ひよこ豆	人参 ビーマントマト 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 砂糖 さつま芋 バイロ	米 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 ごま油 ごま油 ごま油	870 kcal 33.4 g 37.2 g 3.0 g	
14	金	ご飯 豚汁 塩昆布メンチ 豆腐サラダ 紅白ミルクプリン 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 卵 高野豆腐	人参 小松菜 豆腐 人参	長ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ もやし 玉ねぎ	米 里芋 こんにゃく 小麦粉 片栗粉 砂糖	なたね油 ごま油 ごま油 ごま油	879 kcal 37.9 g 29.9 g 2.9 g	
17	月	麦ご飯 キーマカレー フレンチきゅうり ゼリーポンチ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ	人参 ビーマン 人参	生薑 にんにく 玉ねぎ なし せりふ マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ みかん バイロ 黄桃	米 押麦 砂糖 砂糖 サイダー	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	854 kcal 28.0 g 27.7 g 2.5 g	

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。



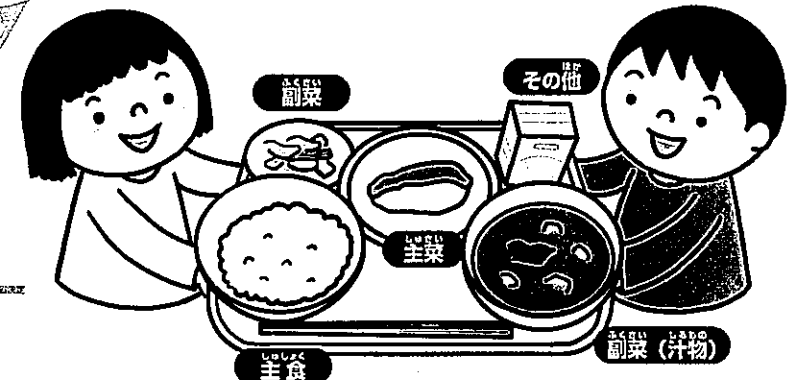
3つそろえて春ラララ!

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズムをつくっていくことも元気に過ごすための秘けつです。



食事バランスガイド

主食 ごはん、パン、めん
副菜 野菜を使ったおかずや汁物
主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他 牛乳・乳製品、果物
(食事ではとれないときはおやつで)



元歌:「春ラララ」(石野真子, 1980)

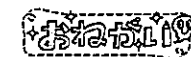
- 市川市教育委員会では3月11日を「防災教育の日」として制定しています。
- 給食でも防災教育に関連した献立「ツナサバ汁」を提供します。このメニューは、現在放送中の連続テレビ小説(朝ドラ)「おむすび」で、栄養士を目指す主人公が防災訓練の炊き出しのために考案した「ツナサバけんちん汁」を見本に妙典中用アレンジした献立です。

- 2年生が11月の家庭科の授業で考えた献立を2・3月で実施しています。
- 2月に5クラス実施したので、あと3クラスです。
- 給食室での調理作業、予算、盛りつける皿などの都合もあるため、完全に考えてくれた通りではない部分もありますが、心を込めてつくりますので、楽しんでもらえると嬉しいです。

【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、会津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、よろしくお願いします。

3月の平均値	
エネルギー	817 kcal
たんぱく質	33.4 g
脂質	28.5 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。
★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ください。

4月の給食は
10日(木)から
開始の予定です。