

3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和6年度

日	曜日	こんだて					栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	五目ちらし寿司	油揚げ のり 錦糸卵	米 砂糖	人参 椎茸 竹の子 れんこん かんぴょう	エネルギー 669 kcal	【ひなまつり給食】 子どもたちの健やかな成長を願う行事です。さくらもちは道明寺粉で作っています。	
		サワラの照焼き	サワラ		生姜	たんぱく質 31.3 g		
		すまし汁	鶏 豆腐 はんぺん わかめ かつお節		人参 長ねぎ ほうれん草	脂質 18.0 g		
		さくらもち	あんこ	道明寺粉 砂糖		食塩相当量 2.6 g		
		牛乳	牛乳					
4	火	キムチごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 白菜キムチ	エネルギー 567 kcal	【6年2組】 6年2組が考えた給食です。テーマは「わんぱくごはん」です。	
		揚げ餃子	豚	澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんぱく質 20.4 g		
		ABCスープ	ベーコン		じゃが芋 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草		脂質 20.0 g
		りんご			りんご	食塩相当量 2.3 g		
		牛乳	牛乳					
5	水	ごはん		米		エネルギー 620 kcal	【タコライス】 メキシコ生まれ、沖縄育ちのオリジナルメニューです。	
		タコライスの具	豚 大豆 チーズ	オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト	たんぱく質 23.9 g		
		洋風煮込み	ベーコン 生揚げ	油 じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根	脂質 20.7 g		
		デコポン			デコポン	食塩相当量 1.5 g		
		牛乳	牛乳					
6	木	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 黒砂糖 油		エネルギー 603 kcal	【きなこ揚げパン】 たくさんの種類の砂糖を使っているため、甘味が深みがあります。	
		鶏肉ピカタ	鶏卵	小麦粉 砂糖		たんぱく質 25.0 g		
		野菜スープ	ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草	脂質 28.3 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量 2.1 g		
7	金	ごはん		米		エネルギー 467 kcal	【納豆和え】 シンプルですが、みんなが大好きな和え物です。	
		タラの葱ソースがけ	たら	澱粉 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	たんぱく質 23.6 g		
		納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし	脂質 8.7 g		
		豚汁	豚 豆腐 昆布 かつお節 味噌	油 里芋 こんにやく	人参 大根 ごぼう ほうれん草	食塩相当量 1.9 g		
		ジョア	ジョア					
10	月	ごはん		米		エネルギー 547 kcal	【ラーメンサラダ】 冷やし中華のようなサラダです。	
		中華丼の具	豚 えび	油 砂糖 澱粉 ごま油	玉ねぎ 白菜 人参 竹の子 テンゲン菜	たんぱく質 23.0 g		
		ラーメンサラダ	ハム 錦糸卵	中華めん ごま油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 もやし	脂質 14.4 g		
		清見オレンジ			清見オレンジ	食塩相当量 1.9 g		
		牛乳	牛乳					

(3月の給食回数：11回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	曜日	こんだて					栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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		
11	火	おにぎり(わかめ)	わかめ	米		エネルギー 655 kcal	【防災給食】 東日本大震災から14年が過ぎました。これを機会に防災について考えてみましょう。	
		すいとん	鶏 油揚げ かつお節 昆布	白玉粉 小麦粉		たんぱく質 25.0 g		
		乾パン(1人3個)		乾パン		脂質 16.0 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 1.8 g		
		牛乳	牛乳					
12	水	キムたくごはん	豚	米 油 砂糖	生姜 人参 白菜キムチ たくあん	エネルギー 715 kcal	【6年3組】 6年3組が考えた給食です。テーマは「ぎょうざ定食」です。	
		揚げ餃子	豚	澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油	にら 白菜	たんぱく質 21.4 g		
		中華風コーンスープ	ベーコン 卵	澱粉	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草	脂質 26.1 g		
		大学芋		さつま芋 油 砂糖 黒砂糖 水あめ		食塩相当量 2.3 g		
		牛乳	牛乳					
13	木	ごはん		米		エネルギー 637 kcal	【有機野菜カレー】 自然の恵みで育ったにんじん、玉ねぎ、じゃがいもを使用しています。	
		有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	小麦粉 バター 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご	たんぱく質 20.5 g		
		わかめとこんにやくのサラダ	わかめ ハム	こんにやく 砂糖 ごま	きゅうり 人参 ほうれん草 コーン	脂質 18.5 g		
		バナナ			バナナ	食塩相当量 2.1 g		
		牛乳	牛乳					
14	金	五目ごはん	鶏 油揚げ	米 油 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 いんげん	エネルギー 556 kcal	【鶏の団子汁】 鶏団子の中に味噌でうっすらと味付けしてあります。	
		サバの揚げおろし煮	鯖	澱粉 油 砂糖	生姜 大根 こねぎ	たんぱく質 26.4 g		
		鶏の団子汁	鶏 味噌 豆腐 かつお節 昆布	澱粉	長ねぎ 人参 白菜 えのき草 ほうれん草	脂質 18.0 g		
		ジョア	ジョア			食塩相当量 2.0 g		
17	月	スパゲティ・ミートソース	豚 大豆 生クリーム チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト	エネルギー 814 kcal	【6年1組】 6年1組が考えた給食です。テーマは「みんな大好き洋食メニュー」です。	
		ミルクココア		ミルクココア		たんぱく質 31.3 g		
		イタリアンサラダ	サラミ チーズ	オリーブ油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ トマト コーン	脂質 29.2 g		
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ	食塩相当量 3.1 g		
		フルーツサンド	ホイップクリーム	食パン	みかん りんご 白桃			
		牛乳	牛乳					



～ご卒業おめでとうございます～

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

「食べる」というのは、動植物の命をいただくということです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも、感謝の気持ちを忘れずに、食べることを大切にしてください。



栄養価の月平均値

エネルギー	623 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.1 g

寒い日が続きますが、日に日に暖かい日差しがのぞき、木々の緑が芽吹き始め、春らしさを感じる陽気になってきました。

早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、箸を正しく持てたり、苦手な物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったり、正しい食器の位置を意識したりと、一人ひとりが大きく成長したのではないのでしょうか。

給食以外の日ごろの食生活についても、振り返ってみましょう。



～6年生が考えた給食が登場します～

6年生が家庭科の授業で1食分の献立について学びました。旬、いろいろ、栄養素など学校のために話し合い、考えてくれました。献立内容に重なりが見られますが、6年生の思いがたくさん詰まった給食を味わっていただきましょう。

