

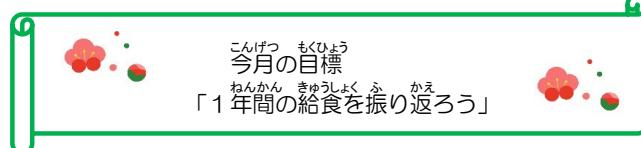
# 3月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

日 曜 日	3月	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品							
			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			
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
3月	3月	ごもく 五目ちらし寿司 さけの手毬揚げ コールスロー ABCスープ さくら 桜もち いちごジョア	油揚げ 錦糸卵 鮭 ベーコン ジョア	しらす チーズ 人参 キャベツ 人参 チンゲン菜 人参 白菜 玉ねぎ マカロニ 桜もち	人参 絹さや 人参 人参 キャベツ コーン 白菜 玉ねぎ マカロニ 桜もち	かんぴょう しいたけ れんこん 砂糖 マカロニ 桜もち	米 砂糖 やまいも 濃粉 砂糖 マカロニ 桜もち	エネルギー 605 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.5 g		
		こまつな 小松菜のあんかけ丼 こまつな 小松菜のあんかけ	豚	小松菜 人参	玉ねぎえのき茸 白菜 竹の子 生姜 にんにく	砂糖 濃粉	なたね油 ごま油	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.0 g		
		あお 青のりポテトピーナッツ あんばい 杏仁フルーツ ぎゅうにゅう 牛乳	大豆	青のり 杏仁豆腐		じゃが芋	なたね油	脂質 15.5 g		
		セルフバーガー コッペパン ハンバーグ マヨドレサラダ インド煮 ヨーグルト	豚 大豆	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 いんげん ヨーグルト	砂糖 砂糖 じゃが芋 砂糖	なたね油 エッグケアマヨネーズ	食塩相当量 2.7 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 35.0 g		
		本となかよし給食 「こまったくさんのサンドイッチ」	豚 さつま揚げ うずら卵	人参 いんげん	生姜 玉ねぎ セロリー	じゃが芋 砂糖	なたね油			
6月	6月	たけのこごはん かつおの巻き田揚げ かきたま汁 いちご 牛乳	鶏 油揚げ かつお 卵 豆腐	竹の子 生姜 人參 小松菜	米 砂糖 澱粉 えのき茸 長ねぎ	なたね油	エネルギー 584 kcal たんぱく質 32.8 g			
		6の4「春」	豚 卵 牛乳	人參 赤ビーマン 赤ビーマン	にんにく 長ねぎ 黄ビーマン レタス	米 砂糖 澱粉 砂糖	なたね油 ラード	エネルギー 589 kcal		
		ぶた サックサックの揚げぎょうざ ペーコン入りトウルトウル春雨スープ せとか 牛乳	豚 豚 ペーコン 牛乳	にら わかめ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 竹の子 えのき茸 せとか	ぎょうざの皮 澄粉 砂糖 春雨 澄粉	ごま油 なたね油	たんぱく質 18.4 g		
		6の1 「まごころいっぱい 中華定食～極～」	鶏 昆布 ししゃも ハム 牛乳	人參 いんげん 大根 生姜 豆苗 人參	にんにく 長ねぎ じやが芋 砂糖 澄粉 もやし	なたね油 ごま油 ごま	脂質 23.0 g	食塩相当量 1.6 g		
		ごはん 太根と鶏肉の旨煮 シシャモ力レー焼き 豆苗の中華風サラダ 牛乳	鶏 さつま揚げ 昆布 ししゃも ハム 牛乳					エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.2 g		
10月	10月	ごはん みそかんぱら せんべい汁 いかにんじん すんだもち 牛乳	豚 鶏 昆布 豆苗 牛乳	味噌 人参 人参 いんげん豆	生姜 ごぼう しめじ 長ねぎ もやし 枝豆	じゃが芋 澄粉 砂糖 せんべい 砂糖 白玉 砂糖	なたね油	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.6 g		
		6の2 「東日本大震災 東北防災」	豚 鶏 昆布 牛乳	かまぼこ 青のり さくらえび 牛乳	長ねぎ 小麥粉 キャベツ ミルーム	うどん なたね油	たんぱく質 17.1 g			
		さくら 桜うどん てん 天ぷら(ちくわ・いか) しゅんさい 春菜サラダ いちごミルメーク 牛乳	豚 竹輪 ハム 牛乳	かまぼこ 青のり さくらえび 牛乳	人參 ほうれん草 人参 菜の花 小松菜	長ねぎ 小麥粉 砂糖	なたね油	エネルギー 525 kcal たんぱく質 29.3 g		
		6の3 「春と桜」	豚 竹輪 ハム 牛乳	人參 ほうれん草 人参 キャベツ 牛乳	長ねぎ 砂糖 ミルーム	うどん なたね油	脂質 21.2 g	食塩相当量 2.9 g		
		まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼 ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 牛乳	豚 豚 牛乳	豆腐	長ねぎ にんにく 生姜 砂糖 澄粉	米	なたね油 ごま油	エネルギー 585 kcal たんぱく質 26.2 g		
13月	13月	すあ ごま酢和え きよみオレンジ 牛乳	豚 わかめ 牛乳	にら もやし 清美オレンジ	長ねぎ にんにく 生姜 砂糖 ごま油	米	ごま油 ごま	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.9 g		
		6の3 「ホワイトデー」	鶏 豆乳 ツナ 豆乳	いんげん豆 生クリーム 茎わかめ チーズ 牛乳	玉ねぎ じゃが芋 米粉 キャベツ コーン 砂糖	米	なたね油 バター	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.2 g		
		ターメリックライス ホワイトカレー 茎わかめとツナのサラダ もり 森のおかしやさんチーズクッキー 牛乳	鶏 ツナ 豆乳	牛乳 生クリーム 人参 キャベツ 玉ねぎ 小麦粉 砂糖 牛乳	玉ねぎ じゃが芋 米粉 砂糖 バター	米	なたね油 ごま バター	脂質 21.4 g		
		6の3 「春と桜」	牛乳					食塩相当量 2.0 g		
		6の3 「森のおかしやさん」	牛乳							

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

ぶた は、ぶたをしようしています。



がっこうきゅうしょくじょう こめ さんち がっこうきゅうしょくじょう こめ さんち れいわ ねんど がつ ちさんちしょく すす  
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年度1月より地産地消を進めため、  
ちばけん と こめ しょくじょう げんざいふくしまけん こうりゅう たが ふか  
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っており、お互いのまちのつながりを深めるため、  
ひがしにあんしんさい がつ いちかわなし さいせいき しきざいこうりゅう がつ ふくしまけんさん こめ がっこうきゅうしょくじょう  
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  
りない きょうりょく ねが  
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。

# 令和6年度 3月 給食予定献立表

市川市立幸小学校

日 曜 日	3月 こんだて	主な食品						エネルギー 598 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g	
		主に体の組織をつくる 赤色の食品		主に体の調子を整える 緑色の食品		主にエネルギーになる 黄色の食品			
		あさき 鶏 竹輪 豆腐	人参 みつば 人参	米 もち米 澱粉 焼きふ 砂糖	ごま なたね油 ゼリー				
17	せきはん 赤飯 とりからあ 鶏の唐揚げ はなむすもの 花麩のお吸い物 こうはく 紅白なます さくらゼリー きゅうにゅう 牛乳	あさき 鶏 竹輪 豆腐	人参 みつば 人参	米 もち米 澱粉 焼きふ 砂糖	ごま なたね油 ゼリー				

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

(✿) は、ぶたをしようしています。

6年生が、家庭科の授業で一食分の献立を考えてくれました。どれも素敵なお献立でした。その中から数点選ばせていただき、実際に幸小学校の給食として登場します。給食室一同、心を込めてつくります。みなさん、楽しみにしていてくださいね。

栄養価の月平均値

エネルギー 606 kcal

たんぱく質 26.1 g

脂質 19.2 g

食塩相当量 2.2 g



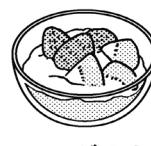
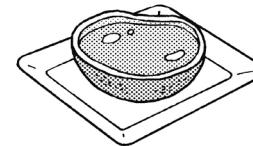
## 1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、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献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。



## ビタミンCがとれる間食を食べよう

ビタミンCは、からだの調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー

ヨーグルトフルーツのせ

©少年写真新聞社2025

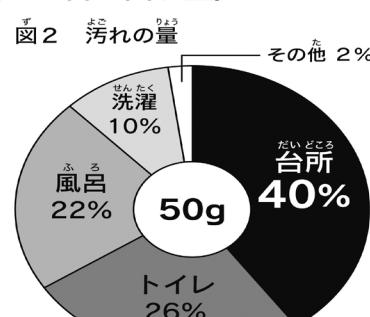
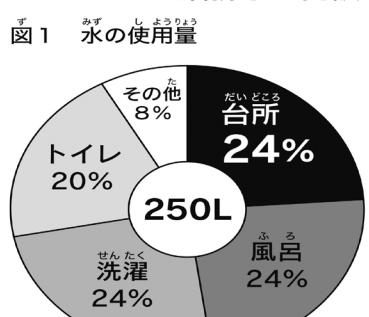


健学社

©少年写真新聞社2025

## Dataで見る食育 ▶▶ 台所の排水から考える環境問題

生活排水の内訳(1人が1日に出す量)



1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片づけをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。

東京都環境局自然環境部水環境課「よりもどそうわたしたちの川を海を」より作成

## 環境にやさしい食事の後片づけ

みずしげんまもじょくじあとかた 水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取つてから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかるて汚れた水が流れるので、新聞紙でつぶったごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。



©少年写真新聞社2025