

3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立南行徳小学校

日	曜日	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	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				
3月		ごもくちらしずし	昆布 鶏 油揚げ 卵 のり	米 砂糖 ごま	人参 れんこん しいたけ たけのこ かんぴょう いんげん	エネルギー	558 kcal		
		さばのみそやき	鯖 味噌	砂糖 ごま	生姜	たんぱく質	26.5 g		
		すましじる	かつお節 昆布 わかめ	お麴	人参 えのき茸	脂質	18.3 g		
		ひなまつりゼリー 牛乳	牛乳			食塩相当量	1.9 g		
リクエスト 第2位		ひなまつり献立	ひなまつりは、女の子の健やかな成長を願う行事です 給食では、ちらしずしとひしもちに見立てたゼリーが出ます♪						
4火		きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖 エッグゲアマヨネーズ	キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり レモン にんにく	エネルギー	583 kcal		
		シーザーサラダ	ベーコン チーズ	ごま 砂糖 クルトン	にんにく	たんぱく質	21.5 g		
		ミネストローネ	大豆 ベーコン 豚	オリーブオイル じゃが芋	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ さやいんげん トマト	脂質	24.5 g		
		はなみかん 牛乳	牛乳		みかん	食塩相当量	2.0 g		
5水		ジャコガーリックライス	ベーコン ちりめん	米 なたね油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ	エネルギー	559 kcal		
		ガレット	ベーコン 卵 チーズ	じゃが芋 なたね油		たんぱく質	21.8 g		
		イタリアンサラダ	チーズ	オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ パセリ にんにく	脂質	21.1 g		
		ABCスープ 牛乳	ベーコン 牛乳	マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ	食塩相当量	2.9 g		
6木		むぎごはん		米 大麦 なたね油		エネルギー	694 kcal		
		マーボー豆腐	豆腐 大豆 豚 味噌	なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ にら	たんぱく質	23.5 g		
		はるさめサラダ	鶏	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	脂質	19.2 g		
		だいがくいも 牛乳	牛乳	さつま芋 なたね油 砂糖 ごま		食塩相当量	2.1 g		
			カリッと揚げたさつま芋にも、 あま〜い蜜つをからめました！						
7金		ごはん		米		エネルギー	606 kcal		
		ふたとナスのカレーあんかけ	豚 昆布 かつお節	片栗粉 なたね油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン なす	たんぱく質	26.0 g		
		ごまつなツナあえ	まぐろ		小松菜 コーン 生姜	脂質	21.7 g		
		こくとうだいず 牛乳	大豆 きな粉 牛乳	黒砂糖		食塩相当量	1.0 g		
			カレーの香りでごはんがすすみます！						
10月		むぎごはん		米 大麦 なたね油		エネルギー	673 kcal		
		ポークカレー	豚 チーズ	なたね油 じゃが芋 パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質	20.1 g		
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	枝豆 人参 きゅうり	脂質	22.7 g		
		フルーンボンチ 牛乳	牛乳	シロップ 砂糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	食塩相当量	1.6 g		
リクエスト 第3位									
11火		ごましおごはん		米 ごま		エネルギー	613 kcal		
		ししやも		なたね油		たんぱく質	19.4 g		
		すいとん	油揚げ かつお節	白玉粉 小麦粉 片栗粉	大根葉 人参 ごぼう 長ねぎ	脂質	15.6 g		
		かんぱん 牛乳	牛乳	乾パン		食塩相当量	1.7 g		
リクエスト 第1位		防災(ぼうさい)の日献立							
12水		みそラーメン	豚 味噌	ちゃんぽんめん 砂糖 ラード ごま油	しなかく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜	エネルギー	563 kcal		
		きりぼしのナムル	わかめ	砂糖 ごま油 ごま	もやし 切干大根	たんぱく質	21.4 g		
		てづくりまっちゃんパン	牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 甘納豆		脂質	13.6 g		
		牛乳	牛乳			食塩相当量	3.3 g		
13木		ごはん		米 なたね油		エネルギー	617 kcal		
		ヤンニョムチキン	鶏	片栗粉 なたね油 砂糖 ごま	にんにく 生姜	たんぱく質	20.7 g		
		ちゅうかうコーンスープ	鶏 卵	片栗粉 ごま油	コーン 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きくらげ バナナ	脂質	22.1 g		
		バナナ 牛乳	牛乳		バナナ	食塩相当量	1.2 g		
14金		むぎごはん		米 麦 なたね油		エネルギー	550 kcal		
		ひじきふりかけ	ひじきふりかけ ちりめん	ごま		たんぱく質	24.8 g		
		ぶりカツ	鰯	小麦粉 パン粉 なたね油		脂質	19.0 g		
		とんじる	豚 豆腐 さばふし 味噌	じゃが芋 こんにやく	大根 人参 ごぼう 長ねぎ	食塩相当量	2.0 g		
			ぶりはあぶらがのっていて とてもおいしいです！						
17月		せきはん	ささげ	もち米 米 ごま		エネルギー	575 kcal	6年生 給食最終日	
		とりのでりやき	鶏		生姜	たんぱく質	25.8 g		
		ごぼうとれんこんのサラダ		片栗粉 なたね油 砂糖 ごま	ごぼう れんこん きゅうり 人参 キャベツ	脂質	21.8 g		
		そつぎょうおいわいじる	はんぺん なんと 昆布 かつお節	マロニー	みつば 長ねぎ	食塩相当量	1.8 g		
		せとか 牛乳	牛乳	お祝いとして赤飯を出します 汁には、お祝いなんとが入っています♪					

【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11月より産地地消を進めるため、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、よろしくお願いします。

日	曜日	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	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	
19水		ごはん		米 なたね油	エネルギー 536 kcal	1～5年生 給食最終日
		さけフライ	鮭	なたね油	たんぱく質 23.7 g	
		ほうれんそうのいそあえ	焼きのり	砂糖 なたね油	脂質 16.4 g	
		なめこじる ももゼリー 牛乳	わかめ 豆腐 味噌 さばふし	じゃが芋	食塩相当量 2.6 g	

栄養価の月平均値
エネルギー 594 kcal
たんぱく質 22.9 g
脂質 19.7 g
食塩相当量 2.0 g



ご卒業
おめでとうございます

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね・・・
南行徳小学校の給食はどうでしたか？給食が、学校に来る楽しみの一つになっていたら嬉しいですね。
食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることに繋がります。
給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってくれることを願っています。



ひな祭り

～ひな祭りの行事食～

ちらし寿司



ひな祭りに食べられるようになったのは最近です。
おせち料理と同じように、えびやれんこんなど縁起の良いものが入っています。

ひなあられ



関東地方と関西地方で、味や形が異なります。
春夏秋冬を表す「桃・黄・緑・白」の4つの色が付けられています。

ひしもち



厄をはらうとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりと言われています。
春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形は様々です。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になってるもの同士でない形がぴったりと合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いがこめられています。



☆リクエスト給食☆

12月に、6年生を対象にリクエスト給食のアンケートをとりました。
今月の給食に、1位から3位のメニューが登場します！楽しみにしていてください

1位 みそラーメン



みなさんの好きなメニューはありましたか？ほかにも好きなメニューがあったら、ぜひ教えてください。

2位 揚げパン



3位 フルーツボンチ



☆給食ビンゴ☆

2月に、全学年を対象に給食ビンゴを実施しました。
見事ビンゴを達成したクラスには、「給食の好きなメニューを選べる券」をプレゼントしました。全クラスよく頑張りました！
以下、ビンゴを達成したクラスのリクエストメニューです

☆だいがくいも



1年2組
2年1組
2年2組
2年3組

☆カレー



1年3組
3年1組
せせらぎ

☆ヤンニョムチキン



1年1組 4年4組
1年4組 4年5組
2年4組 5年3組
3年3組 5年4組
4年2組 6年2組