

3月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立南行徳小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | 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 | |
|-----|-----|--|---|---|--|--|
| | | しんしょく 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 | 3月 | ごもくらしづし さよのひそやき すましる ひなまつりセリー 牛乳 | 昆布 鶏 油揚げ 卵 のり | 米 砂糖 ごま 鮭 味噌 かつお節 昆布 わかめ | 人参 れんこん しいたけ たけのこ かんぴょう いんげん 生姜 人参えのき茸 牛乳 | エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g |
| | | 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、ちらしづしとひしもちに見立てたセリーが出来ます♪ | | | |
| 4月 | 4火 | きなこあげパン シーザーサラダ ミネストローネ はなみかん 牛乳 | きな粉 ペーパン チーズ | コッペパン なたね油 砂糖 エッグケア マヨネーズ ごま 砂糖 クルトン | キャベツ 小松菜 玉ねぎ さゅうり レモン にんにく トマト | エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g |
| 5月 | 5水 | ジャコガーリックライス ガレット イタリアンサラダ ABCスープ 牛乳 | ペーパン ちりめん ペーパン 卵 チーズ チーズ ペーパン | 米 なたね油 じやが芋 なたね油 オリーブオイル 砂糖 | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ バセリ にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ | エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g |
| 6月 | 6木 | むぎごはん マー婆ーどうふ はるさめサラダ たいかくいも 牛乳 | 豆腐 大豆 豚 味噌 鶏 さつま芋 なたね油 砂糖 ごま | 米 大麦 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 なたね油 ごま油 さつま芋 なたね油 砂糖 ごま | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ にんにく きゅうり 人参 | エネルギー 694 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g |
| 7月 | 7金 | ごはん ぶたとナスのカレーあんかけ ごくどりのツナあえ ごくどりあいす 牛乳 | 豚 昆布 かつお節 まぐろ 大豆 きな粉 牛乳 | 米 片栗粉 なたね油 砂糖 玉ねぎ 人参 ピーマン なす 小松菜 コーン 生姜 | エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.0 g | |
| 10月 | 10月 | むぎごはん ポークカレー ひじきのマリネ フルーツポンチ 牛乳 | 豚 チーズ ひじき | 米 大麦 なたね油 なたね油 じやが芋 バター 小麦粉 砂糖 なたね油 シロップ 砂糖 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく 枝豆 人參 きゅうり みかん缶 バイン缶 黄桃缶 バナナ | エネルギー 673 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.6 g |
| 11月 | 11火 | ごましおごはん ししゃも すいとん かんパン 牛乳 | 油揚げ かつお節 | 米 ごま なたね油 白玉粉 小麦粉 片栗粉 乾パン | 大根葉 人参 ごぼう 長ねぎ | エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g |
| | | リクエスト 第1位 防災(ほうさい)の日献立 | | | | |
| 12月 | 12水 | みそラーメン きりほしのナムル てづくりまつちやむしパン 牛乳 | 豚 味噌 わかめ | ちゃんぽんめん 砂糖 ラード ごま油 砂糖 ごま油 ごま ホットケーキミックス 砂糖 甘納豆 | しならく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 もやし 切干大根 | エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 3.3 g |
| 13月 | 13木 | ごはん ヤンニョムチキン ちゅうかふうコーンスープ 牛乳 | 鶏 鶏 卵 | 米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 | にんにく 生姜 コーン 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きくらげ バナナ | エネルギー 617 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.2 g |
| 14月 | 14金 | むぎごはん ひじきふりかけ ぶりかつ どんじる 牛乳 | ひじきふりかけ ちりめん 鰯 | 米 麦 なたね油 ごま 小麦粉 パン粉 なたね油 じやが芋 こんにゃく | 大根 人参 ごぼう 長ねぎ | エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g |
| | | ぶりはあぶらがりのついて とてもおいしいです！ | | | | |
| 17月 | 17月 | せきはん とりのてりやき ごぼうれんこんのサラダ そつぎようおいわいじる せとか 牛乳 | ささげ 鶏 | もち米 米 ごま 生姜 ごぼうれんこん きゅうり 人参 キャベツ みつば 長ねぎ せとか | | エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g |
| | | お祝いとして赤飯を出します 汁には、お祝いなるが入っています♪ | | | | |

【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月より地産地消を進めため、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。

| 日 | 曜日 | こんだて | 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 とけパライ なめこじる ももせりー | 鮭 | 米 なたね油 なたね油 砂糖 なたね油 じやが芋 | エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.4 g 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 |



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。
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



ひなあられ



ひしもち



はまぐりのお吸い物



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。

関東地方と関西地方で、味や形が異なっています。
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。

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っています。

春の景色を表す「桃・黄・緑・白」の4つの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。



☆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！楽しんでいてください

1位 ミソラーメン



2位 握りパン



3位 フルーツポンチ



みんな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ね。

☆給食bingo☆

2月に、全学年を対象に給食bingoを実施しました。
見事bingo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、bingo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



☆カレー



☆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

1年2組 3年1組

2年2組 せせらざ