



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価		
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	お赤飯 ごま塩	ささげ				米もち米	黒ごま	エネルギー (kcal)	849	
		鶏の天ぷら	ささみ			ゆず	天ぷら粉 砂糖	米油	蛋白質 (g)	37.3	
		菜の花和え		かつお節	菜の花	もやし コーン			脂質 (g)	22.7	
		お祝い汁	鶏肉 紅白はんぺん なると 木綿豆腐		にんじん 小松菜 三つ葉	大根 えのき			食塩相当量 (g)	2.6	
		いちご 牛乳		牛乳		いちご					
		お祝いデザート (3年生のみ)	何が出るかお楽しみに♪								
2	木	ごはん				米		エネルギー (kcal)	842		
		ガバオライス (具)	豚肉 大豆		にんじん ピーマン 赤ピーマン バジル	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	32.0	
		ソムナム風サラダ				切り干し大根 もやし きゅうり レモン	砂糖		脂質 (g)	24.5	
		鶏肉のフォー	鶏肉 木綿豆腐		にんじん チンゲン菜	レタス ねぎ	フォー		食塩相当量 (g)	2.9	
		タピオカミルク 牛乳		牛乳		ココナッツミルク	タピオカ 砂糖				
		五目ちらし寿司	油揚げ	きざみのり	にんじん 絹さや	干し椎茸 かんぴょう	米 砂糖		エネルギー (kcal)	796	
3	金	さわらの梅味噌焼き	さわら 味噌			梅	砂糖	蛋白質 (g)	36.4		
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし		脂質 (g)	19.8		
		つくね汁	鶏肉 木綿豆腐		にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ 大根 ごぼう		食塩相当量 (g)	3.1		
		桜餅 牛乳	あずき	牛乳 (飲用)		桜の葉	小麦粉 砂糖				
		ごはん				米		エネルギー (kcal)	785		
		焼鳥丼 (具)	鶏肉			ねぎ 玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.7	
6	月	コーンサラダ			ほうれん草	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ		脂質 (g)	26.0		
		もずくスープ	木綿豆腐	もずく	にんじん 小松菜	えのき		食塩相当量 (g)	2.3		
		お米deりんごのタルト 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご	米粉 砂糖				
		ごはん				米		エネルギー (kcal)	842		
		チーズインハンバーグ	豚肉 大豆 おから	チーズ	トマト		山芋 砂糖		蛋白質 (g)	34.5	
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり	じゃが芋	菜種油 エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	27.3	
7	火	野菜スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ コーン		食塩相当量 (g)	2.7		
		みかんのジュレ 牛乳		牛乳 (飲用)		みかん	砂糖				
		中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	890	
		味噌ラーメン (具)	豚肉 味噌		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ コーン キャベツ もやし メンマ	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	39.2	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		米油	脂質 (g)	23.5	
		たくあん和え				千切りたくあん きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.2	
8	水	抹茶ケーキ 牛乳		牛乳		抹茶	小麦粉 はちみつ 砂糖	バター			
		五目おにぎり	鶏肉 油揚げ		にんじん いんげん	干し椎茸 たけのこ ごぼう	米 砂糖		エネルギー (kcal)	914	
		菜めしおにぎり			菜めしの素		米		蛋白質 (g)	38.3	
		鮭の麹焼き	鮭				塩こうじ		脂質 (g)	20.3	
		ひつつみ	豚肉 木綿豆腐		にんじん 小松菜 大根の葉	大根 ごぼう	ひつつみ こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.3	
		バナナ 牛乳		牛乳		バナナ					
10	金	卒業証書授与式									
13	月	ごはん				米		エネルギー (kcal)	864		
		ユーリンチー	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	米油 ごま油	蛋白質 (g)	34.0	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.7	
		にら玉スープ	卵 木綿豆腐		にら にんじん	えのき		ごま油	食塩相当量 (g)	2.5	
		コーヒーゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)			クリームスイーツコー ヒーゼリー (乳使用)				
		ひじきごはん	豚肉 油揚げ	ひじき	いんげん	たけのこ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	841	
14	火	ホキの味噌から揚げ	ホキ 味噌			生姜	砂糖	米油	蛋白質 (g)	38.8	
		磯香和え		きざみのり	ほうれん草	キャベツ えのき	砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.1	
		だまこ汁	鶏肉		にんじん 小松菜	ねぎ 大根 白菜	だまこ餅		食塩相当量 (g)	2.8	
		フルーツヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳 (飲用)		もも ぶどう みかん パイン					
		コッペパン					コッペパン		エネルギー (kcal)	851	
		ポテトミートグラタン	豚肉 豆乳	チーズ 生クリーム ヨーグルト	ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		蛋白質 (g)	32.9	
15	水	キャベツサラダ			トマト	キャベツ きゅうり コーン レモン	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	28.6	
		ABCスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	アルファベットマカロニ		食塩相当量 (g)	3.2	
		フルーツポンチ 牛乳		牛乳 (飲用)		みかん パイン 黄桃 りんご ナタデココ					
		わかめごはん		わかめごはんの素			米		エネルギー (kcal)	822	
		揚げぎょうざ	豚肉 大豆		にら	白菜 生姜 干し椎茸	ぎょうざの皮	ごま油 米油	蛋白質 (g)	33.6	
		ツナサラダ	ツナ		小松菜 ほうれん草	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	25.2	
16	木	ピリ辛豚汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき		じゃがいも こんにゃく	食塩相当量 (g)	2.3	
		青りんごグミ 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご	砂糖				
		うどん					うどん		エネルギー (kcal)	879	
		もちきつねうどん	鶏肉 油揚げ なると	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ 椎茸	もち 砂糖		蛋白質 (g)	32.0	
		いかとおおさのかき揚げ	いか	おおさ	にんじん	玉ねぎ	天ぷら粉	米油	脂質 (g)	23.8	
		ゆず香和え		塩昆布	にんじん	きゃべつ きゅうり ゆず			食塩相当量 (g)	2.5	
17	金	ぼたもち (きな粉) 牛乳	きな粉	牛乳 (飲用)			米もち米 砂糖				

20月	ターメリックライス	給食最終日				米		エネルギー (kcal)	874
	ドライカレー		豚肉 大豆	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	28.9
	マカロニサラダ		ハム	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	27.7
	いちご 牛乳			牛乳	いちご			食塩相当量 (g)	2.4
	お楽しみデザート								

◎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。

◎2月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 ねぎ・・・千葉県
 キャベツ・・・愛知県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道
 きゅうり・・・千葉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 もやし・・・栃木県 大根・・・千葉県

何が出るかお楽しみに♪



栄養量の基準値		3月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	850
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	34.6
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	24.8
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.7

寒い冬も
しっかり手洗い

給食だより 3月



今月の目標
「食生活と食事マナーについて考えよう」

今年度は1年生は185回、2年生は186回、3年生は166回給食がありました。1年間の給食は、よく噛んで味わえましたか？好き嫌いなく何でも食べたり、苦手なものも一口はチャレンジしたりできました？今食べているものが、未来の自分のからだを作ります。3月は締めくくりの月です。今年度の生活を振り返り、よりよい食生活を目指しましょう！

＜衛生委員会より＞

1月と2月に衛生委員会による「3年生思い出リクエスト給食」を実施しました。

1年生がアンケート集計、2年生が献立作成をしてくれました！★がリクエスト上位に入ったものです。どれも好評でした！ご紹介します。



人気献立(1月23日)

★ガーリックトースト、★鶏肉のから揚げ、★ABCスープ★フルーツポンチ、牛乳



韓国給食(1月30日)

牛乳★キムチごはん、ヤンニョムチキン チョレギサラダ★具沢山味噌汁、★ガトーショコラ



元気もりもり中華献立(2月8日)

中華麺、★味噌ラーメン(具)、揚げぎょうざ 大豆もやしのナムル、いちごのクレープ、牛乳



和風献立(2月15日)

★わかめごはん、★金目鯛の煮つけ(魚類) 切り干しサラダ、★豚汁、★いよかん(果物)、牛乳



おいしさ100倍献立(2月27日)

牛乳、★きな粉揚げパン、★ポークシチュー ★ツナサラダ(サラダ)、★チョコチップクッキー



大人気定番献立(2月28日)

牛乳、★カレー、★とんかつ(肉類) ひじきのマリネ、★すだちゼリー(ゼリー)



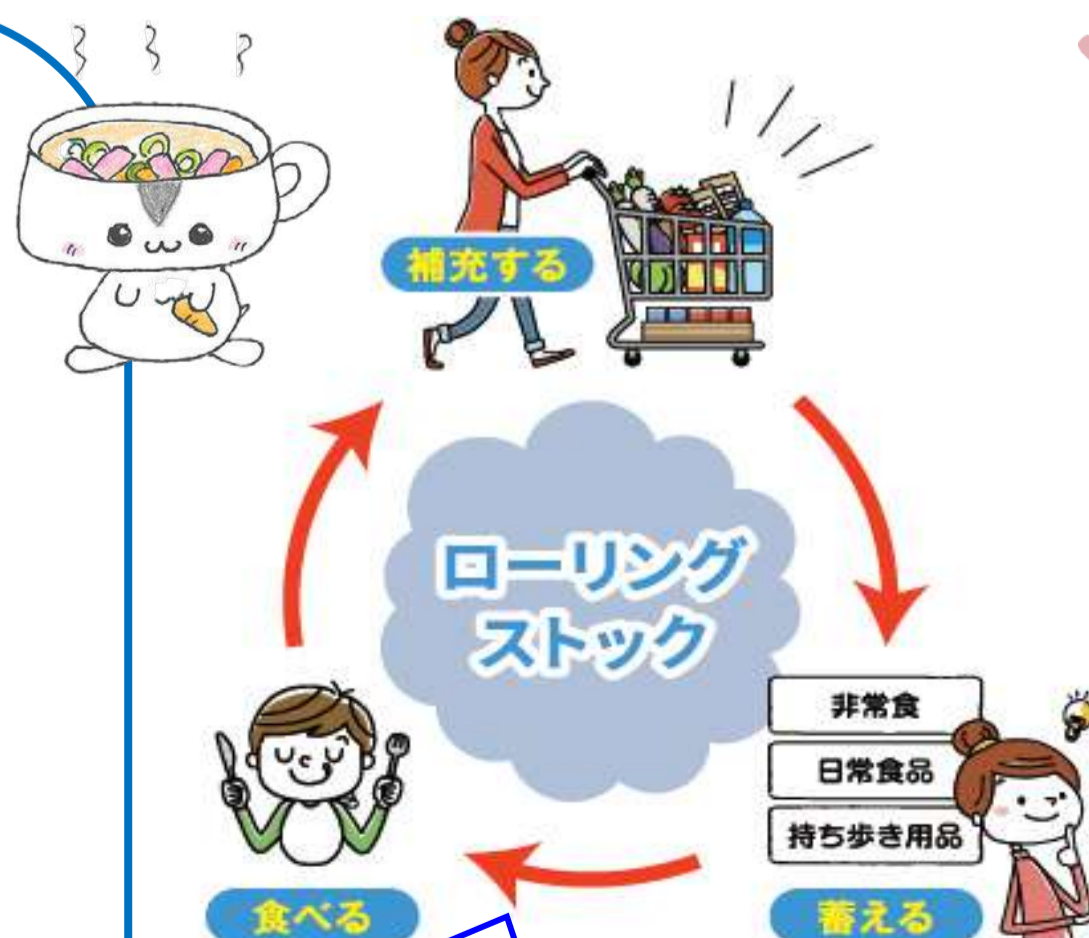
3月11日は市川市防災教育の日

東日本大震災から今年で12年です。日本でも、毎年のように災害が起きています。

災害が起こった時の避難場所や非常袋の置き場所などを家庭で話していますか？非常袋については、「ローリングストック」という言葉を知っていますか？

これは日ごろから自宅で利用している食品や日用品を少し多めに買い、使っていく中で減ったら補充することです。

今から備えることが「減災」にもつながります。(市川市では、3月は防災教育取り組みの一環として、給食のお米は福島県産を提供します。)



食料は、家族の人数×最低3日分用意するようにしましょう！

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

3年生へ

ご卒業おめでとうございます。下中の給食はどうでしたか？皆さんは、私の考えた献立を3年間食べ続けてくれた初めての生徒なので、卒業はとても寂しいです。いつも明るいまみなさんに、たくさん元気をもらいました。ありがとうございました♪

これから、いろいろな事を経験して、素敵な大人になってください。皆さんの幸せが訪れますよう祈っています。おいしいものをいっぱい食べてください。健康に気をつけて、笑顔を忘れず、素敵な未来に向かって大きく羽ばたいてください！！

(栄養士 庄司)