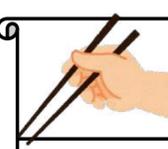


日	曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	中華おこわ	焼き豚		にんじん	たけのこ ぎんなん	米 もち米	ごま油	エネルギー (kcal)	791
		豆あじのから揚げ	豆あじ					菜種油	蛋白質 (g)	29.8
		わかめともやしのナムル	ハム	わかめ		もやし ねぎ		ごま油	脂質 (g)	17.5
		中華風コーンスープ	木綿豆腐 豚肉		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし きくらげ		ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
2	火	ピザトースト	ハム	チーズ	ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	食パン	菜種油	エネルギー (kcal)	836
		鶏のレモン煮	鶏肉		パセリ	ハチフルーツレモン		菜種油	蛋白質 (g)	39.4
		こんにゃくサラダ		わかめ 寒天	にんじん	きゅうり キャベツ コーン		ごま油	脂質 (g)	31.6
		白菜スープ	豚肉 木綿豆腐		にんじん	白菜 しめじ ねぎ もやし			食塩相当量 (g)	3.2
		アロエヨーグルト 牛乳		アロエヨーグルト 牛乳(飲用)						
3	水	五目ちらし寿司	油揚げ 卵		にんじん 絹さや	かんぴょう しいたけ	米 砂糖		エネルギー (kcal)	812
		鯖のごまだれ焼き	鯖(さわら)				砂糖	ごま	蛋白質 (g)	37.8
		おかか和え	かつお節		小松菜	もやし キャベツ			脂質 (g)	18.8
		すまし汁	木綿豆腐 紅白はんぺん	わかめ		えのき 大根 ねぎ			食塩相当量 (g)	3.2
		桜もち 牛乳	小豆	牛乳(飲用)				砂糖 もち米		
4	木	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	864
		ちゃんぽん(具)	豚肉 あさり いか 豆乳 なると		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 白菜 たけのこ きくらげ		菜種油	蛋白質 (g)	38.0
		キャベツメンチ	豚ひき肉 大豆			玉ねぎ キャベツ	山芋 薄力粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	29.9
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	3.3
		オレンジゼリー 牛乳		牛乳(飲用)		オレンジジュース みかん	砂糖 ナタデココ ゼリーの素			
5	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	803
		白身魚の翡翠あんかけ	メルルーサ 豚ひき肉			枝豆	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.1
		ごま酢和え		わかめ		もやし	砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	22.9
		けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	こんにゃく	ごま油	食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
8	月	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	771
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭		にんじん	キャベツ えのき	砂糖		蛋白質 (g)	34.0
		三色和え	ハム		小松菜	もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	19.3
		切り干し大根の含め煮	さつま揚げ 油揚げ		にんじん いんげん	切り干し大根 大根 たけのこ しいたけ	じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
9	火	カレードリア	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	米 米粉	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	942
		チキンアドボ	鶏肉			にんにく	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.9
		カラフルサラダ			ほうれん草 にんじん ピーマン(赤・黄)	もやし きゅうり コーン		菜種油 ごま	脂質 (g)	37.8
		いちご				いちご			食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
10	水	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	コッペパン	バター	エネルギー (kcal)	816
		チリ・コン・カン	いんげん豆 豚ひき肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	24.4
		パリパリ海藻サラダ	のり わかめ 白すぎ 紅つの		ほうれん草	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ	ワンタンの皮 砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	31.9
		いよかんゼリー				いよかん	砂糖		食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳 ミルメーク		牛乳			ミルメーク (コーヒー)			
11	木	おにぎり(茶飯・わかめ)		わかめ			米		エネルギー (kcal)	898
		ホッケの一夜干し	ホッケ						蛋白質 (g)	37.2
		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	菜種油	脂質 (g)	18.4
		バナナ				バナナ			食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						
12	金	卒業証書授与式								

桃の節句 献立

「市川市 防災教育の日 献立」

# 給食だより 3月

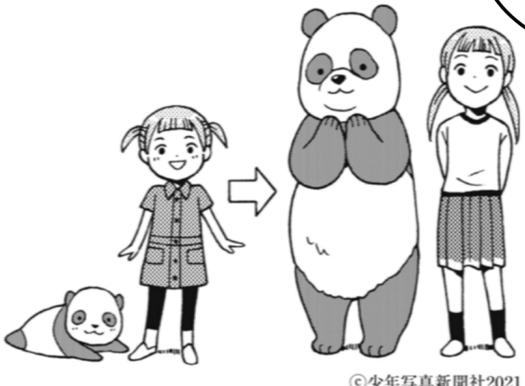


今月の目標  
「食生活と食事マナーについて考えよう」

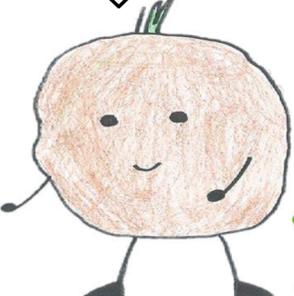
今年度は1・2年生が157回、3年生が138回給食がありました。  
1年間の給食は、よく噛んで味わえましたか？好き嫌いをなく何でも食べられましたか？  
今食べているものが、未来の自分のからだを作ります。3月は締めくくりの月です。  
今年度の食生活を振り返り、よりよい食生活を目指しましょう！

## 体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというのは体に余分な脂肪がつくことをいいます。  
みなさんのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。  
無理なダイエットなどをすると、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。



もりもり食べて 元気もりもり!!



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10年です。  
先日も大きな地震があり、市川市内でも停電がありましたね。  
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料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。

日	曜	献立名	食べ物の動きと材料名						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	エネルギー (kcal)	
15	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	904
		焼肉丼 (具)	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし		菜種油	蛋白質 (g)	33.5
		莖わかめツナサラダ	ツナ	莖わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま 菜種油	脂質 (g)	27.6
		キムチスープ	卵 木綿豆腐		にんじん にら	玉ねぎ 白菜キムチ			食塩相当量 (g)	2.8
		クロスケボール 牛乳		生クリーム 牛乳 (飲用)				ざつまいも 砂糖 ココア	バター	
16	火	深川めし	あさり 鶏肉 油揚げ 味噌		いんげん	ねぎ	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	787
		めばるの薬味ソースがけ	めばる		万能ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.5
		じゃこ和え		ちりめんじゃこ のり		キャベツ		ごま	脂質 (g)	24.8
		小松菜の味噌汁	油揚げ 味噌		小松菜 大根の葉	大根 ねぎ			食塩相当量 (g)	3.3
		牛乳		牛乳						
17	水	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	807
		ハンバーグ	豚ひき肉 おから		玉ねぎ		山芋 砂糖		蛋白質 (g)	30.5
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ 菜種油	脂質 (g)	26.0
		野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン			食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
18	木	うどん					うどん		エネルギー (kcal)	792
		きつねうどん (具)	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	39.2
		いかの香味焼き	いか			ねぎ 生姜	砂糖	ごま油	脂質 (g)	20.7
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	食塩相当量 (g)	3.2
		ぼたもち	きな粉				米 もち米 砂糖			
19	金	キムチごはん	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	893
		鶏肉のコーンフ레이크揚げ	鶏肉				米粉 コーンフ레이크	菜種油	蛋白質 (g)	35.8
		和風サラダ		わかめ	にんじん	生姜 コーン キャベツ きゅうり		菜種油	脂質 (g)	23.8
		トックスープ			にんじん 小松菜	ねぎ もやし	トック	ごま油	食塩相当量 (g)	2.6
		いちごのアイス 牛乳		牛乳 (飲用)		いちご	砂糖			

◎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・・・岩手県 小松菜・・・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
- にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・千葉県 ほうれん草・・・千葉県
- 大根・・・千葉県 きゅうり・・・千葉県 白菜・・・茨城県 セロリ・・・千葉県



	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) 836
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g) 35.5
脂質 (g)	25.0	脂質 (g) 25.5
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g) 3.0

＜衛生委員会より＞

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！どれも好評でした。ご紹介します。



「中華にクッキー」  
味噌ラーメン、鶏のから揚げ  
チョコチップクッキー、ジョア



「最強甘辛」  
キムチごはん、チョレギサラダ  
ABCスープ、ガトーショコラ、牛乳



「和洋折衷」  
きな粉揚げパン、照り焼きチキン  
海藻サラダ、ヨーグルト和え、牛乳



「The 定食」  
ごはん、豚の生姜焼き  
もやしのナムル、キャベツの味噌汁



「人気No.1給食」  
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



給食をふり返ろうの巻

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- マナーを守って食べることができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？