



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	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	835	
		麻婆丼 (具)	豚肉 木綿豆腐 押し豆腐 味噌		にんじん にら	ねぎ にんにく 生姜 椎茸		砂糖 菜種油 ごま油		蛋白質 (g)	26.5
		パンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	菜種油 ごま油		脂質 (g)	22.2
		フルーツ杏仁		杏仁豆腐		みかん パイン 黄桃				食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳							
2	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	835	
		豚肉の生姜焼き	豚肉			生姜				蛋白質 (g)	32.1
		大豆もやしのナムル			ほうれん草	大豆もやし にんにく	砂糖	菜種油 ごま油		脂質 (g)	23.4
		キャベツとじゃがいもの味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう		じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.7
		カルピスゼリー 牛乳		カルピス 牛乳 (飲用)		黄桃		クールゼリーの素			
3	木	五目ちらし寿司	油揚げ		にんじん 絹さや	かんぴょう 椎茸	米 砂糖		エネルギー (kcal)	844	
		さわらの梅味噌焼き	さわら 味噌			梅びしお	砂糖		蛋白質 (g)	35.1	
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし				脂質 (g)	17.5
		ずまし汁	はんぺん 木綿豆腐	わかめ		えのき 大根 ねぎ				食塩相当量 (g)	2.7
		桜餅 牛乳		牛乳 (飲用)				桜餅			
4	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	820	
		ねぎ塩豚丼 (具)	豚肉			ねぎ にんにく レモン もやし キャベツ		ごま ごま油		蛋白質 (g)	32.3
		さつま汁	味噌		にんじん	えのき しめじ ねぎ	さつまいも			脂質 (g)	23.8
		パリパリ海藻サラダ		わかめ 白すぎ 紅つの のり	ほうれん草	きゅうり 白菜 生姜 玉ねぎ	砂糖 ワンタンの皮	ごま油 菜種油		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳							
7	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	822	
		生揚げと豚肉の味噌炒め	生揚げ 豚肉 味噌		赤ピーマン 青ピーマン にんじん	なす 椎茸 生姜	砂糖	ごま油		蛋白質 (g)	29.2
		わかめスープ		わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ えのき もやし		ごま油		脂質 (g)	21.0
		りんごゼリー				りんごジュース		ナタデココ クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳							
8	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	807	
		おろしハンバーグ	豚肉 木綿豆腐 大豆 豆乳	ひじき		しめじ えのき 大根 れんこん ねぎ 玉ねぎ	砂糖			蛋白質 (g)	34.4
		おひたし			小松菜	キャベツ コーン				脂質 (g)	23.7
		若竹汁	油揚げ ちくわ	わかめ		ねぎ				食塩相当量 (g)	2.7
		紅白大福 牛乳		牛乳 (飲用)				紅白大福			
9	水	卒業証書授与式									
10	木	ラスクトースト					コッペパン 砂糖	バター	エネルギー (kcal)	801	
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく 生姜		菜種油		蛋白質 (g)	29.3
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	菜種油		脂質 (g)	32.2
		カレーポトフ	豚肉		にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ		じゃがいも 菜種油		食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳 ミルメークココア		牛乳				ミルメークココア			
11	金	五目おにぎり	鶏肉 油揚げ		にんじん いんげん	ごぼう 椎茸 だけのこ	米	菜種油	エネルギー (kcal)	826	
		わかめおにぎり		わかめごはんの素			米			蛋白質 (g)	32.0
		鮭の生姜焼き	鮭			生姜				脂質 (g)	19.6
		せんべい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	南部せんべい 里芋	ごま油		食塩相当量 (g)	2.3
		バナナ 牛乳		牛乳 (飲用)		バナナ					
14	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	756	
		エコふりかけ	さば節	昆布			砂糖	ごま		蛋白質 (g)	30.4
		赤魚の味噌焼き	赤魚 味噌				砂糖			脂質 (g)	19.3
		田舎汁	ちくわ 木綿豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 えのき	こんにゃく			食塩相当量 (g)	2.3
		清見 (柑橘) 牛乳		牛乳 (飲用)		清見					
15	火	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	830	
		ちゃんぽん麺 (具)	豚肉 いか なると 豆乳		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 白菜 だけのこ きくらげ		菜種油		蛋白質 (g)	38.0
		キャベツメンチ	豚肉 大豆			玉ねぎ キャベツ れんこん	パン粉 小麦粉	菜種油		脂質 (g)	30.9
		大根サラダ			にんじん	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ		菜種油		食塩相当量 (g)	3.0
		マスカットゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		マスカット	砂糖				
16	水	ごはん ゆかりのふりかけ				ゆかり	米		エネルギー (kcal)	755	
		アジの開き	あじ							蛋白質 (g)	31.4
		もやしとコーンのごま和え			にんじん 小松菜	きゃべつ もやし コーン		ごま すりごま		脂質 (g)	20.7
		なめこの味噌汁	木綿豆腐 味噌		大根の葉	なめこ 大根 ねぎ				食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳							
17	木	ターメリックライス					米		エネルギー (kcal)	822	
		ドライカレー	豚肉 凍り豆腐 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ マッシュルーム		菜種油		蛋白質 (g)	24.6
		わかめと大根のサラダ		わかめ	大根の葉	大根 コーン	砂糖	菜種油		脂質 (g)	19.9
		アセロラゼリー				アセロラジュース		クールゼリーの素 ナタデココ		食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳							

18	金	キムチごはん	豚肉	にんじん	白菜キムチ 生姜	米	ごま油	エネルギー (kcal)	859
		ツナぎょうざ	ツナ		白菜 玉ねぎ 生姜	ぎょうざの皮 小麦粉 エッグケアマヨネーズ	菜種油	蛋白質 (g)	25.4
		ハムサラダ	ハム		切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	脂質 (g)	23.0
		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)	2.7
		お楽しみデザート 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。

◎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 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・・・神奈川県

何が出るかは当日のお楽しみに♪



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)	816
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	30.8
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	22.9
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165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！



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11年です。近年、大きな災害が毎年のように起きています。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。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きスペースを少し増やすだけで済む

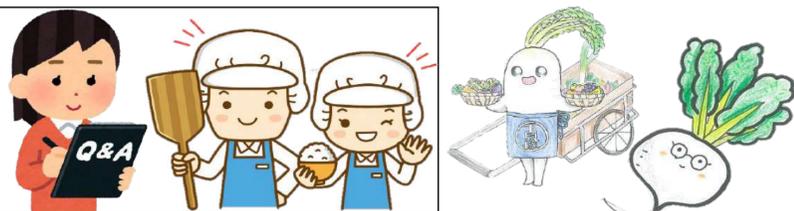


※できれば1週間分を備えましょう

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

＜衛生委員会より＞

1月と2月に衛生委員会による「3年生思い出しクエスト給食」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。



お子様ランチ献立

★ごはん、★ハンバーグ、フレンチサラダ
★フルーツポンチ、牛乳



記憶力up!!献立

★キムチごはん、★しゃもの唐揚げ、くらげ和え
わかめと卵の中華スープ、★青りんごゼリー、牛乳



3年生理想給食Next献立

★きな粉揚げパン、★照り焼きチキン
★ABCスープ、フレンチクレープ、ジョア



3年生理想給食Third献立

ごはん、★ポークカレー、★鶏肉の唐揚げ
ひじきのマリネ、★ガトーショコラ、牛乳



ガッツリ!!栄養満点献立

★中華麺、★味噌ラーメン(具)、★焼肉サラダ
★チョコチップクッキー、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？

