

令和4年度 3月 予定献立表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	水	ごはん	○		こめ 米		618 kcal	
		とりにく ^{にく} のさいきょうや ^{さいきょうや} 焼		とりにく ^{にく} 、みそ	さとう ^{さとう} 、あぶら ^{あぶら} 砂糖、ごま油	ねぎ、にんにく、しょうが	26.8 g	
		カルシウム納豆あえ		しらす、納豆、おかか		こまつな ^{こまつな} 小松菜、きゃべつ、にんじん	13.7 g	
		けんちん汁		とりにく ^{にく} 、とうふ ^{とうふ} 、あぶらあげ ^{あぶらあげ} 、さば ^{さば} 節	じゃがいも、こんにゃく、ごま油 ^{あぶら}	ごぼう、にんじん、だいこん ^{だいこん} 、ねぎ	1.7 g	
		デコポン				デコポン		
2	木	コッパン	○		パン		672 kcal	
		ポテトのミートグラタン		ぶたにく ^{ぶたにく} 、とりにく ^{にく} 、だいず ^{だいず} 豚肉、とり肉、大豆、チーズ	じゃがいも、さとう ^{さとう} 、オリーブオイル	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	28.2 g	
		イタリアンサラダ		チーズ	オリーブオイル、さとう ^{さとう}	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、コーン、たまねぎ	21.6 g	
		かぶのスープ		ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉	オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、かぶ、しめじ	2.2 g	
3	金	菜の花 ^{はなさけ} ずし	○	さけ ^{さけ} 、あぶらあげ ^{あぶらあげ} 、たまご	こめ ^{こめ} 、さとう ^{さとう} 米、砂糖	にんじん、しいたけ、なばな	629 kcal	ひな祭り 献立
		れんこんサラダ			さとう ^{さとう} 砂糖、マヨネーズ、ごま	れんこん、ごぼう、にんじん、きゃべつ、コーン	22.8 g	
		沢煮 ^{さわに} 椀		ぶたにく ^{ぶたにく} 、さば ^{さば} 節	こんにゃく、でんぷん ^{でんぷん}	だいこん ^{だいこん} 大根、にんじん、たけのこ、えのき、きぬさや	18.8 g	
		ゼリー			ゼリー		1.8 g	
6	月	カレーピラフ	○	とりにく ^{にく}	こめ ^{こめ} 、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、ピーマン	699 kcal	
		ポトフ		ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー	23.6 g	
		ウイナーパイ		ウイナー	パイ生地 ^{パイ}		26.7 g	
						2.1 g		
7	火	ごはん	○		こめ ^{こめ} 米		637 kcal	
		さけ ^{さけ} のホイ ^や イル焼		さけ ^{さけ} 、みそ	あぶら ^{あぶら} 、マヨネーズ	たまねぎ、しめじ、エリンギ、ピーマン	25.7 g	
		いそあえ		のり	さとう ^{さとう} 、あぶら ^{あぶら} 砂糖、油	えのき、こまつな ^{こまつな} 小松菜、きゃべつ、にんじん	18.6 g	
		のっぺい汁		とりにく ^{にく} 、ちくわ、さば ^{さば} 節	さとう ^{さとう} 、でんぷん ^{でんぷん} 里いも、こんにゃく、澱粉	にんじん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう	1.9 g	
		せとか				せとか		
8	水	スパゲティアラビアータ	○	ベーコン、あさり、えび、いか	スパゲティ、オリーブオイル	たまねぎ、エリンギ、セロリ、トマト	632 kcal	
		焼 ^{やく} き肉 ^{にく} サラダ		ぶたにく ^{ぶたにく} 、いかにんてん ^{いかにんてん} 豚肉、糸寒天	あぶら ^{あぶら} 油	きゃべつ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、コーン	26.1 g	
		おからオレンジケーキ		たまご、牛乳、おから	こむぎこ ^{こむぎこ} 小麦粉、はちみつ、バター、さとう ^{さとう} 砂糖	オレンジジュース、マーマレード	19.7 g	
						1.8 g		
9	木	ハヤシライス(ごはん)	○		こめ ^{こめ} 米		672 kcal	
		ハヤシライス(ルウ)		ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉	あぶら ^{あぶら} 、こむぎこ ^{こむぎこ} 油、小麦粉、バター、さとう ^{さとう} 砂糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ	23.0 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、さとう ^{さとう}	きゅうり、きゃべつ、にんじん、コーン、たまねぎ、レモン果汁 ^{レモン果汁}	21.2 g	
		はるみ				はるみ	2.0 g	
10	金	おにぎり(わかめごはん)	○	わかめ	こめ ^{こめ} 米		688 kcal	炊き出し 給食
		さば ^{さば} のぶんか ^{ぶんか} ほ ^ほ 干し		さば ^{さば}			25.9 g	
		すいとん		ぶたにく ^{ぶたにく} 、あぶらあげ ^{あぶらあげ} 、こんぶ、さば ^{さば} 節	こむぎこ ^{こむぎこ} 、あぶら ^{あぶら} 小麦粉、油	にんじん、ねぎ、だいこん ^{だいこん} 、ごぼう、ほうれんそう	20.5 g	
		みかん				みかん	2.0 g	
13	月	豚 ^{ぶた} 丼(ごはん)	○		こめ ^{こめ} 米		614 kcal	
		豚 ^{ぶた} 丼(具)		ぶたにく ^{ぶたにく} 豚肉	しらたき、さとう ^{さとう} 、あぶら ^{あぶら} 油	たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ	23.4 g	
		ピリカラスープ		ぶたにく ^{ぶたにく} 、とうふ ^{とうふ} 、みそ、にぼ ^{にぼ} 干し	あぶら ^{あぶら} 、こんにゃく	きゃべつ、にんじん、ねぎ、キムチ、もやし、にら、こまつな ^{こまつな} 小松菜	14.4 g	
		ゼリー			ゼリー		2.0 g	
14	火	きなこ揚げパン	○	きなこ	パン、あぶら ^{あぶら} 、さとう ^{さとう} 油、砂糖		623 kcal	
		中華風コーンスープ		とりにく ^{にく} 、たまご	でんぷん ^{でんぷん} 、あぶら ^{あぶら} 澱粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、白菜、コーン、チンゲンサイ	22.5 g	
		ごまだれサラダ		とりにく ^{にく} 、わかめ、みそ	ごま、さとう ^{さとう} 、あぶら ^{あぶら} 砂糖、ごま油	にんじん、きゃべつ、きゅうり、コーン	20.0 g	
		清美オレンジ				清美オレンジ	2.2 g	
15	水	お赤飯 ^{あかはん}	○	あずき	もち米、こめ ^{こめ} 米、ごま		608 kcal	
		さけ ^{さけ} のさいきょうや ^{さいきょうや} 焼		さけ ^{さけ} 、みそ	さとう ^{さとう} 、あぶら ^{あぶら} 砂糖、油		27.3 g	
		菜の花 ^{はな} のからしあえ		かにかま、おかか	さとう ^{さとう} 砂糖	なばな、こまつな ^{こまつな} 小松菜、きゃべつ、にんじん、コーン	14.8 g	
		すまし汁		とりにく ^{にく} 、あらはんぺん、とうふ ^{とうふ} 、さば ^{さば} 節		にんじん、えのき、ねぎ、ほうれんそう	2.0 g	
		豆乳 ^{とうにゅう} アイス			アイス			

日曜日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・ (血や肉になる)	黄色の食品・ (熱や力のもとになる)	緑色の食品・ (体の調子を整える)	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
16	木	ごはん	○		こめ 米		709 kcal	給食 最終日
		カツカレー(カレー)		ぶたにく 豚肉、チーズ	あぶら 油、じゃがいも、はちみつ、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんごソース	21.5 g	
		カツカレー(カツ)		カツ	あぶら 油		21.5 g	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、ぎやべつ、パプリカ、コーン、玉ねぎ	2.3 g	
		いちごゼリー		アガー、乳飲料	さとう 砂糖			

☆栄養量の基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g未満

今月の平均給与量 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質24.7g、脂質19.3g、塩分2.0g

☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

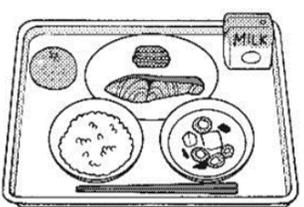
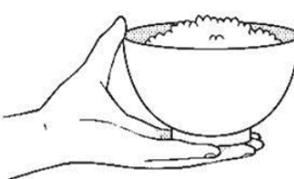
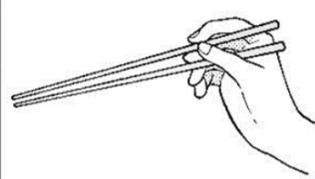
きゅうしょく まえ て あら
給食の前には、きれいに手を洗いましょう！



こんげつ もくひょう
今月の目標
給食の振り返りをしよう！



マナーを守って食べましたか？

<p>食器を正しく 並べられた</p> 	<p>茶わんや汁わんは 手に持って食べた</p> 	<p>はしを正しく 持って食べた</p> 
<p>ひじをつかず よい姿勢で食べた</p> 	<p>口を閉じて 食べた</p> 	<p>食べ終わるまで 立ち歩かなかった</p> 

みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したと思います。進級・卒業の前に1年間で振り返って、新しい生活への準備をしましょう。

3月3日は、桃の節句「ひな祭り」です！

3月3日は、桃の節句で、『ひな祭り』として古く平安時代から伝えられています。ひな祭りには、ひな人形をかざり、桃の花やひしもちをそなえて、白酒でお祝いをします。

平安時代には、病気や不幸なできごとを紙で作った「人形」にうつし、遠くに流してしまおうように川や海に流していました。

室町時代には人形を家の中にかざるようになり、江戸時代に今のようになん人形になったそうです。

ひな人形には、「病気をせずに元気に育てほしい」という、お父さんや、お母さんの願いがこめられています。

3日の給食では、ひな祭りにちなんで春らしく彩のよい「菜の花鮭ずし」を作ります。

行事食を楽しんで食べましょう。



3月11日 防災教育の日

2011年3月11日、東日本大震災が occurred。大きな地震や火事がおきると、建物がこわれたり、水道やガスもこわれて使えなくなります。命が助かってもらえたら、水も飲めず、ごはんも食べられないかもしれません。みんなで協力してもとの生活にもどれるようにしなければなりません。そのための今、なにができるでしょうか？ 心から好き嫌いせずきちんと食事をとり、健康で元気な体だをつくるのが大切です。

10日の給食は、防災教育の日になん「炊き出し給食」です。「食べることができる」ということに感謝して食べましょう。

6年生のみなさんへ

6年生のみなさんは、3月17日で信篤小学校を卒業しますね。卒業おめでとうございます。

信篤小学校の給食を、みんなで楽しく食べていましたか。好きだった献立はありましたか。給食当番をしっかりと務めることができましたか。

卒業しても今まで食べた給食を参考に、栄養バランスの良い食事をしてがんばってください。

