

令和3年度 3月 よていこんだて表

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初ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	火	ごはん とり肉の西京焼き けんちん汁 りんご	○	とり肉、みそ とり肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こめ 米 さとう 砂糖、ごま油 じゃがいも、こんにゃく	ねぎ、にんにく、しょうが ごぼう、にんじん、大根、ねぎ りんご	602 kcal 26.8 g 16.0 g 1.6 g	
2	水	カレーピラフ ポトフ ウインナーパイ	○	とり肉 豚肉 ウインナー	こめ 米、オリーブオイル じゃがいも パイ生地	にんじん、たまご、ピーマン たまご 玉ねぎ、にんじん、きゃべつ、かぶ、ブロッコリー	674 kcal 24.6 g 28.7 g 2.2 g	
3	木	菜の花鮭ずし れんこんサラダ 沢煮椀 もものタルト	○	さけ 鮭、油揚げ、たまご 豚肉、さば節	こめ 米、砂糖 さとう 砂糖、マヨネーズ、ごま こんにゃく、澱粉	にんじん、しいたけ、なばな れんこん、ごぼう、にんじん、きゃべつ、コーン 大根、にんじん、たけのこ、えのき、きぬさや	660 kcal 24.2 g 19.2 g 1.8 g	ひな祭り 献立
4	金	豚丼(ごはん) 豚丼(具) ピリカラスープ キウイ	○	豚肉 豚肉、豆腐、みそ、煮干し	こめ 米 しらたき、砂糖、油 あぶら 油、こんにゃく	たまご 玉ねぎ、にんじん、えのき、ねぎ きゃべつ、にんじん、ねぎ、キムチ、もやし、にら、小松菜	613 kcal 24.6 g 16.3 g 2.2 g	
7	月	ごはん 鯖のみぞれ煮 おかかあえ いなか汁	○	さば 鯖、さば節 おかか とり肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こめ 米 さとう 砂糖、澱粉、油 さとう 砂糖 こんにゃく	しょうが、大根、こねぎ こまつな 小松菜、もやし、にんじん、コーン にんじん、ねぎ、れんこん、ごぼう	630 kcal 26.5 g 19.3 g 1.8 g	
8	火	塩ラーメン(中華めん) 塩ラーメン(スープ) 揚げぎょうざ 中華あえ プリン	○	豚肉、うずらのたまご、なると、さば節、こんぶ ぎょうざ ハム プリンの素、牛乳	ちゅうか 中華めん あぶら 油、ごま、ごま油 あぶら 油 ごま、油、砂糖	にんにく、しょうが、きゃべつ、にんじん、玉ねぎ、もやし、ねぎ、たけのこ、しめじ にんじん、きゅうり、もやし、小松菜	653 kcal 27.6 g 22.5 g 2.0 g	なのはな ナンバーワン 献立
9	水	ごはん 鮭のホイル焼き いそあえ のっぺい汁	○	さけ 鮭、みそ のり とり肉、ちくわ、さば節	こめ 米 あぶら 油、マヨネーズ さとう 砂糖、油 さとう 里いも、こんにゃく、澱粉	たまご 玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ピーマン こまつな えのき、小松菜、きゃべつ、にんじん にんじん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう	610 kcal 25.3 g 18.7 g 2.0 g	
10	木	ハヤシライス(ごはん) ハヤシライス(ルウ) ツナサラダ はるか	○	豚肉 ツナ	こめ 米 あぶら 油、砂糖、小麦粉、バター オリーブオイル、砂糖	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ レモン果汁、きゅうり、きゃべつ、にんじん、コーン、玉ねぎ	669 kcal 20.9 g 23.1 g 2.0 g	
11	金	おにぎり(わかめごはん) 鯖の文化干し すいとん ゼリー	○	わかめ さば 豚肉、油揚げ、こんぶ、さば節	こめ 米 こむぎこ 小麦粉、油 ゼリー	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、ほうれんそう	703 kcal 25.5 g 20.5 g 2.0 g	防災教育の日 炊き出し 給食
14	月	ごはん ししゃものから揚げ カルシウム納豆あえ 豚汁	○	ししゃも しらす、納豆、おかか 豚肉、豆腐、油揚げ、さば節、みそ	こめ 米 はるま 春巻きの皮、小麦粉、油 さとう 小松菜、きゃべつ、にんじん あぶら 油、こんにゃく、里いも	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう にんじん、たまご、かぶ、しめじ	612 kcal 23.9 g 17.0 g 2.0 g	
15	火	コッペパン ポテトのミートグラタン イタリアンサラダ かぶのスープ	○	豚肉、とり肉、大豆、チーズ チーズ 豚肉	パン じゃがいも、砂糖、オリーブオイル オリーブオイル、砂糖 オリーブオイル	セロリ、たまご、マッシュルーム、トマト きゅうり、きゃべつ、パプリカ、コーン、玉ねぎ にんじん、たまご、かぶ、しめじ	669 kcal 27.6 g 21.8 g 2.4 g	
16	水	お赤飯 鯖の西京焼き 菜の花のからしあえ すまし汁	○	あずき 小豆 鯖、みそ かにかま、おかか とり肉、あらははんぺん、豆腐、さば節	こめ もち米、米、ごま さとう 砂糖 さとう 砂糖 にんじん、えのき、ねぎ、ほうれんそう	なばな、小松菜、きゃべつ、にんじん、コーン	606 kcal 26.8 g 16.2 g 1.9 g	

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
17	木	ごはん ポークカレー フレンチサラダ いちごゼリー	○	豚肉、チーズ ハム アガー、乳飲料	米 油、じゃがいも、はちみつ、砂糖、小麦粉、バター オリーブオイル、砂糖 砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんごソース きゅうり、きゃべつ、パプリカ、コーン、玉ねぎ	661 kcal 20.7 g 20.0 g 1.9 g	給食最終

☆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 - 643kcal、たんぱく質25.0g、脂質19.9g、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！

ナンバーワン献立を、食べよう！

3月は、なのはなの5年生と6年生と一緒に考えた献立を作ります。

8日(火) なのはな 「みんな大好き中華料理給食」

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！

1年間の食生活をふり返ろう！
1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

☐ 朝ごはんを毎日食べましたか？ 	☐ 苦手なものでも食べてみましたか？
☐ 食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？ 	☐ 間食をとり過ぎないようにしましたか？
☐ はしを正しく持って食べましたか？ 	☐ 行事食について知ることができましたか？
☐ よくかんで食べましたか？ 	☐ いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ増やしていこう！
☐ 給食の時間は黙食できましたか？ ※新しい生活様式では食事中に会話をしないことが大切です。	

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、遠くにいってしま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なひな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ってほしい」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。デザートは「もものタ

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。命が助かってもしばらくは、水も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？ ふだんから好ききら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。

11日の給食は、防災教育の日になんだ「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18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せう。

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すか。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。