

令和2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類たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
1	月	ごはん	○		こめ 米		627 kcal	
		ししゃものから揚げ		ししゃも	はるまき 春巻きの皮、小麦粉、油		24.7 g	
		カルシウム納豆あえ		しらす、納豆、おかか		こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん	16.8 g	
		豚汁		ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、さば節、みそ	あぶら 油、こんにゃく、しいも	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、ほうれんそう	2.0 g	
2	火	ハヤシライス(ごはん)	○		こめ 米		689 kcal	
		ハヤシライス(ルウ)		ぶたにく 豚肉	あぶら、さとう 油、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、セロリ、たまねぎ、しめじ	21.3 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	レモン果汁、きゅうり、きゃべつ、コーン、たまねぎ	21.6 g	
		オレンジゼリー			ゼリーの素	オレンジジュース	1.7 g	
3	水	菜の花鮭ずし	○	サケ、あぶらあげ、たまご	こめ、さとう 米、砂糖	にんじん、しいたけ、なばな	619 kcal	ひな祭り 献立
		れんこんサラダ			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	21.7 g	
		沢煮椀		ぶたにく 豚肉、さば節	こんにゃく、でんぷん 澱粉	だいこん 大根、にんじん、たけのこ、えのき、きぬさや	18.8 g	
		桜もち			さくら 桜もち		1.8 g	
4	木	ごはん	○		こめ 米		637 kcal	
		サバのみぞれ煮		サバ、さば節	さとう、でんぷん、あぶら 砂糖、澱粉、油	しょうが、だいこん、こねぎ	27.1 g	
		おかかあえ		おかか	さとう 砂糖	こまつな 小松菜、もやし、にんじん、コーン	19.7 g	
		田舎汁		とり肉、とうふ、あぶらあげ、さば節、みそ	こんにゃく	にんじん、ねぎ、れんこん、ごぼう	2.0 g	
5	金	コッペパン	○		パン		680 kcal	
		ポテトのミートグラタン		ぶたにく、とり肉、だいず、チーズ	じゃがいも、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	27.3 g	
		イタリアンサラダ		チーズ	オリーブオイル、砂糖	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 豚肉	オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、かぶ、しめじ	2.3 g	
8	月	カレーピラフ	○	とり肉	こめ、オリーブオイル 米、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、ピーマン	670 kcal	
		ポトフ		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	
		ウインナーパイ		ウインナー	パイ生地		28.6 g	
							2.2 g	
9	火	ごはん	○		こめ 米		627 kcal	
		サケのホイル焼き		サケ、みそ	あぶら、マヨネーズ 油、マヨネーズ	たまねぎ、しめじ、エリンギ、ピーマン	26.2 g	
		いそあえ		のり	さとう、あぶら 砂糖、油	えのき、こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん	18.7 g	
		のっぺい汁		とり肉、ちくわ、さば節	しいも、こんにゃく、でんぷん 澱粉	にんじん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう	2.2 g	
10	水	スパゲティナポリタン	○	ぶたにく 豚肉	スパゲティ、オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン	573 kcal	
		野菜スープ		とり肉	オリーブオイル	にんじん、セロリ、たまねぎ、白菜、ほうれんそう	23.3 g	
		ミニパフェ		カスタードクリーム、牛乳、クリーム	コーンフレーク、チョコソース	おうとう 黄桃、みかん、バナナ	15.4 g	
							2.1 g	
11	木	おにぎり(わかめごはん)	○	わかめ	こめ 米		716 kcal	防災教育の日 炊き出し 給食
		サバの文化干し		サバ			26.1 g	
		すいとん		ぶたにく、あぶらあげ、こんにゃく、さば節	こむぎこ、あぶら 小麦粉、油	にんじん、ねぎ、大根、ごぼう、ほうれんそう	21.6 g	
		ゼリー			ゼリー		2.0 g	
12	金	ビビンバ(ごはん)	○		こめ 米		634 kcal	
		ビビンバ(具)		ぶたにく、たまご 豚肉、たまご	ごま油、ごま、砂糖	ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、にら、にんじん	22.3 g	
		ピリカラスープ		ぶたにく、とうふ、みそ、煮干し	あぶら 油、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 小松菜	16.5 g	
		フルーツポンチ			はちみつ、砂糖、ゼリーの素	みかん、黄桃、パイナップル、りんご、キウイ	2.1 g	
15	月	コッペパン	○		パン		648 kcal	
		とりのから揚げ		とり肉	でんぷん、あぶら 澱粉、油	しょうが	27.5 g	
		海藻サラダ		かいぼう 海藻ミックス、ツナ	オリーブオイル、砂糖、ごま	レモン果汁、きゅうり、きゃべつ、コーン、たまねぎ	19.9 g	
		野菜スープ		ぶたにく 豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、たまねぎ、白菜、こまつな 小松菜	2.2 g	
		りんご				りんご		
16	火	お赤飯	○	あずき 小豆	こめ、こめ もち米、米、ごま		619 kcal	
		サワラの西京焼き		サワラ、みそ	さとう 砂糖		27.5 g	
		菜の花のからしあえ		かにかま、おかか	さとう 砂糖	なばな、こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん、コーン	14.7 g	
		すまし汁		とり肉、あらはんぺん、とうふ、さば節		にんじん、えのき、ねぎ、ほうれんそう	2.0 g	
		りんご				りんご		

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	塩ラーメン(中華めん)	○		中華めん		709 kcal	おはなし給食
	塩ラーメン(スープ)		豚肉、うすらのたまご、なると、さば節、こんぶ	あぶら油、ごま、ごま油	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、しなかく	28.4 g	
	ひよこ豆のサラダ		わかめ、ひよこ豆、ツナ	あぶら油、砂糖	コーン、えだまめ、レモン果汁、玉ねぎ	20.2 g	
	おからオレンジケーキ		たまご、牛乳、おから	こむぎ小麦粉、はちみつ、砂糖、バター	オレンジジュース、マーマレード	1.5 g	
18	ごはん	○		こめ米		671 kcal	給食最終
	ポークカレー		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	22.5 g	
	フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、コーン、玉ねぎ	20.0 g	
	いちごゼリー		アガー	砂糖、牛乳飲料		2.2 g	

☆栄養価基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2g未満

今月の平均給与量【中学年】：I栄養 - 651kcal、たんぱく質25.0g、脂質19.6g、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、ご了承ください。

3月の給食費について

給食費は、1食287円です。そのうち24円を市が負担しているため、保護者負担額は263円です。

今年度は、1年間分を4月・5月・8月を除いた9ヶ月で集金します。6~2月は定額5,000円を集金し、端数を3月で調整します。

そのため、3月は集金額が変わりますので、学年だよりをご確認ください。

今月の目標

給食の反省をしよう!

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ひな人形になったそうです。

ひな人形には、「病気をせず元気に育てほしい」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月11日 防災教育の日

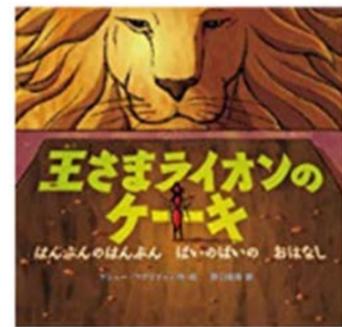
10年前の3月11日、東日本大震災がおこりました。大きな地震や火事がおきると、建物がこわれたり、水道やガスもこわれて使えなくなります。命が助かってもしばらくは、水もごはんも食べられないかもしれません。みんなで協力してもとの生活にもどれるようにしなければなりません。そのための今、なにができるでしょうか? ふだんから好き嫌いせずきちんと食事をとり、健康で元気なからだをつくるのが大切です。

11日の給食は、防災教育の日にちなんで「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。

おはなし給食

今月のおはなし給食は、『王さまライオンのケーキ』です。

王さまライオンの食事会で、最後のデザートケーキを半分ずつ自分の分を切っていくお話です。絵本では、いちごのケーキを切り分けていきましたが、給食では四角い「おからオレンジケーキ」を作り、切り分けます。



6年生のみなさんへ

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ましたか。今まで食べた給食を参考に、卒業しても栄養バランスのよい食事をしてください。



1年間の食生活をふり返ってみよう!

スタート!



①朝食を毎日食べることができた

②食事の前に石けんで手洗いができた

③食事をよくかんで食べることができた

④食品の3つや6つのグループの働きを知ることができた

⑤感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた

⑥苦手な食べ物を食べることができた

⑦はしを正しく持つことができた

⑧季節や行事の料理を知ることができた

⑨間食は時間や量を決めて食べることができた

⑩まわりの人と楽しく食事をすることができた

ゴール! いくつできるようになったかな?

食生活をふり返ってみてどうでしたか? できることを増やしていきましょう。