



予定献立表



甲

市川市立百合台小学校
令和3年度

行事食	日	曜日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			主食 (大皿)	牛乳	主菜・副菜・汁物 (小皿) (椀)	血や肉や骨をつくる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	kcal	g	g	g
	1	火	バター醤油スパゲティ	○	ミネストローネ(椀) にんじんドーナッツ(袋)	ベーコン ウインナー チーズ 牛乳	麵 オリーブオイル ジャが芋 バター 砂糖 小麦粉 油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 いんげん にんにく エリンギ	635	21.3	26.3	2.0
	2	水	ご飯	○	鶏肉の香味焼き(大) 沢煮椀(椀) 市川市産梨ゼリー(カップ)	鶏肉 豆腐 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 里芋 砂糖	にんじん ねぎ しょうが にんにく ごぼう たけのこ みつば 梨	591	26.4	17.1	1.7
ひな祭り	3	木	五目ちらし寿司	○	サケの照焼き(大) すまし汁(椀) 桜餅(袋)	油揚げ 海苔 たまご かつお節 サケ 鶏肉 はんぺん 牛乳	米 さとう 桜餅 小麦粉	にんじん たけのこ れんこん ねぎ いんげん みつば かんぴょう	665	33.1	14.7	1.9
6年3組 こあんきゅうよく 考案給食	4	金	ご飯	○	メンチカツ(大) つみれ汁(椀) 苺ミルクゼリー(カップ)	豚肉 つみれ かつお節 出汁昆布 苺 オーレ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 苺ジャム	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう 白菜 ねぎ しょうが 苺	706	27.0	22.3	1.9
	7	月	カレーライス	○	ひじきサラダ(小) ヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト ひじき ハム 牛乳	米 小麦粉 バター ジャが芋 油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ にんにく しょうが りんご	738	23.5	24.7	2.0
	8	火	マーボー丼	○	わかめスープ(椀) ぶどうゼリー(カップ)	豚肉 大豆 豆腐 味噌 ベーコン わかめ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ にら にんにく 干椎茸	642	23.4	20.3	2.1
6年1組 こあんきゅうよく 考案給食	9	水	ポテトピラフ	○	焼肉サラダ(小) ポトフ(椀) 苺タルト(アルミ) ミルメークコーヒ	豚肉 ウインナー ひよこ豆 ホイップクリーム	米 ジャが芋 油 バター タルト オリーブオイル ミルメーク 砂糖	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ トマト パセリ 苺	700	20.9	25.6	1.8
	10	木	ご飯	○	イワシの蒲焼き(大) 肉じゃが(椀)	イワシ 豚肉 かつお節 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ジャが芋	にんじん 玉ねぎ しょうが いんげん 干しいたけ 干椎茸	661	26.8	20.4	2.0
ぼうさいきゅうよく 防災給食	11	金	わかめおにぎり	○	すいとん(椀) 乾パン(一人三個・大) ヨーグルト	わかめ 鶏肉 油揚げ かつお節 出汁昆布 ヨーグルト 牛乳	米 白玉粉 小麦粉 乾パン	にんじん 大根 ほうれん草 ごぼう えのき	679	25.4	13.5	1.8
6年2組 こあんきゅうよく 考案給食	14	月	チャーハン	○	揚げギョウザ(大) 野菜スープ(椀) プリン(カップ)	なると 焼き豚 たまご 豚肉 ウインナー 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 ジャが芋 ギョウザの皮 片栗粉 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜 にら ねぎ キャベツ	662	24.9	24.1	2.1
	15	火	ゆかりご飯	○	タラの竜田揚げ(大) 豚汁(椀)	タラ 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 出汁昆布 牛乳	米 油 片栗粉 里芋 こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう ほうれん草 にんにく	573	27.9	16.0	2.0
	16	水	キャラメル揚げパン(袋)	○	イタリアンサラダ(小) 洋風煮込み(椀) カルピスゼリー(カップ)	サラミ チーズ ベーコン 牛乳 なま揚げ カルピス	パン 砂糖 油 オリーブオイル ジャが芋	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマト 大根 パセリ コーン	707	22.8	27.4	1.8
そつぎょう 卒業 いわききゅうよく お祝い給食	17	木	パエリア	○	ローストチキン(大) ABCスープ(椀) お祝いケーキ(箱)	エビ イカ 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 オリーブオイル 砂糖 片栗粉 マカロニ ジャが芋 お祝いケーキ	にんじん 玉ねぎ キャベツ パプリカ しょうが ほうれん草 マッシュルーム	728	30.6	25.2	1.9
(3月の給食回数：13回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(椀)はお椀に盛付けすることを意味します。									百合台小学校3月の平均値			
※食器は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、「短時間、少人数」で配膳できるように、できる限り枚数を減らしています。									栄養量の基準値(中学年)			



～ 防災給食 ～
3月11日は、東日本大震災を振り返り、防災の日になんだ給食です。平成23年3月11日午後2時46分。東日本大震災が発生しました。震災の影響で、各地で大きな被害が出て、食材が手に入らないなどの非常事態が起きました。震災時の現地の学校では、停電や断水で学校給食はパンと牛乳だけとなり、地域の方々の炊き出しを分けていただき、味噌汁などが出されたそうです。「備えあれば憂いなし」という言葉があるように、いつ起こるか分からない災害に備え、今から準備してみたいかがでしょうか。



～ 6年生考案給食 ～
3月は、6年生が考えた給食が登場します。家庭科の授業で、一食分の献立について学び、栄養素のバランス、組み合わせなどを考えた献立になっています。色とりもよく、そして旬の食材を使っていて、食べたくなりますね。ぜひ、楽しみにしていてください。

