



予 定 献 立 表



甲

市川市立百合台小学校
令和4年度

行事食	日	曜日	献 立 名		主 な 食 品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			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)				
	1	水	ゆかりご飯	○	鶏肉の香味焼き(大) 豚汁(椀)	鶏肉 豚肉 豆腐 出汁昆布 味噌 かつお節 牛乳	米 里芋 こんにゃく	607	27.8	17.9	1.7
	2	木	ポテトピラフ	○	ローストチキン(大) ポトフ(椀)	鶏肉 ウインナー ひよこ豆 牛乳	米 ジャガ芋 油 バター 砂糖 片栗粉	684	24.1	24.4	1.9
ひな祭り	3	金	五目ちらし寿司	○	サバの照焼き(大) すまし汁(椀) 桜餅(袋)	油揚げ 海苔 たまご かつお節 サバ 鶏肉 はんぺん 牛乳	米 砂糖 桜餅	668	29.9	18.0	2.1
	6	月	カレーライス	○	豆サラダ(小) ぶどうゼリー(カップ)	豚肉 チーズ ヨーグルト 牛乳 大豆	米 小麦粉 バター ジャガ芋 砂糖 油	708	22.4	18.8	1.9
	7	火	切り干大根ご飯	○	タラの電田揚げ(大) 味噌汁(椀)	油揚げ かつお節 鶏肉 出汁昆布 タラ わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	602	29.0	16.5	2.0
	8	水	マーボー丼	○	わかめスープ(椀) 杏仁ゼリー(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	687	25.1	21.8	1.7
苦手克服給食	9	木	ココア揚げパン(袋)	○	ナスミートグラタン(アルミ) 洋風煮込み(椀)	豚肉 チーズ ベーコン 生揚げ 牛乳	パン 砂糖 油 ジャガ芋 バター	721	27.9	25.6	2.3
防災給食	10	金	わかめおにぎり	○	白玉汁(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 白玉もち 乾パン	698	24.7	13.5	1.9
6年1組 考案給食	13	月	セサミトースト(袋)	○	イタリアンサラダ(小) シチュー(椀) チーズケーキ(アルミ)	サラミ チーズ 鶏肉 クリーム 牛乳	パン バター 砂糖 ジャガ芋 オリーブオイル 油 ごま ケーキ	775	25.6	25.9	2.3
6年2組 考案給食	14	火	ご飯	○	サケフライ(大) 沢煮椀(椀) りんごゼリー(カップ)	サケ 鶏肉 出汁昆布 かつお節 豆腐 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 里芋 砂糖	697	28.3	18.6	1.9
6年3組 考案給食	15	水	キムチご飯	○	揚げギョウザ(大) なら玉汁(椀) いちごタルト(アルミ)	豚肉 鶏肉 ギョウザ クリーム 豆腐 たまご 牛乳	米 油 砂糖 タルトカップ 片栗粉	769	24.5	24.0	1.8
卒業・進級 お祝い給食	16	木	赤飯	○	サワラの西京焼き(大) お祝い汁(椀) ヨーグルト	ささげ サワラ 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳	米 もち米 砂糖	663	30.2	19.5	2.3
(3月の給食回数：12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枚数を減らしています。また、喫食時間短縮のための献立の工夫を行っています(「ほっと給食」)。								栄養量の基準値(中学年)			



～ 防災給食 ～

3月10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、今から準備してみてもいいのではないでしょうか。

～ 学校給食で使用するお米の産地について ～

令和4年11月より地産地消を進めるため、千葉県産米を使用していますが、現在も福島県の3つのまちとの交流を図っており、お互いのまちのつながりを深めるため、市川市の梨が最盛期になり食材で交流できる9月と東日本大震災になんだ3月については、福島県産のお米を学校給食で使用していきます。



～ 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、献立のテーマ、栄養素のバランス、組み合わせ色どり、旬などを考えた献立になっています。

～ 苦手克服給食 ～

給食委員会が百合台小の児童に食材についてのアンケートをとりました。その結果、苦手な食材で「ナス」が1位となり、克服できる給食を考えてくれました。

【好きな食材】

1位：きゅうり 2位：さつまいも・じゃがいも 3位：にんじん、トマト

【苦手な食材】

1位：ナス 2位：ピーマン 3位：パプリカ・トマト

