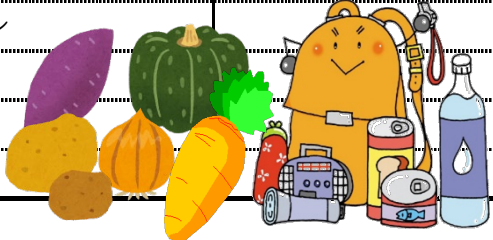




日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	行事
		しゅしょく おかず（主菜） デザート 牛乳					
3	月	五目ちらし寿司	あぶらあげ のり きんしたまご	こめ さとう	にんじん しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう さやいんげん	エネルギー 638 kcal	桃の節句献立
		鮭の柚庵焼き	さけ	さとう	ゆず	たんばく質 28.5 g	
		花すまし	どり どうふ しんじょう わかめ こんごうぶし こんぶ		にんじん ながねぎ みつば	脂質 18.6 g	
		三色団子		ういろう		食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
4	火	ご飯		こめ		エネルギー 586 kcal	
		ビビンバの具	だいず ぶた みそ たまご	なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく ほうれんそう だいずもやし	たんばく質 28.1 g	
		キムチスープ	ぶた なまあげ みそ にぼし	なたねあぶら しらたき	キャベツ にんじん ほうさいキムチ えのきたけ にら こまつな	脂質 21.9 g	
		たんかん			たんかん	食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
5	水	ポテトピラフ		こめ じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル	さやいんげん	エネルギー 676 kcal	6年1組献立
		照焼きチキン	とり	さとう でんぶん	しょうが	たんばく質 25.3 g	
		ABCスープ	ベーコン だいず	なたねあぶら マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー しめじ こまつな	脂質 27.3 g	
		いちごのタルト	ホイップクリーム		いちご	食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう	タルトカップ			
6	木	ご飯		こめ		エネルギー 675 kcal	6年3組献立
		ひじき春巻き	ぶた ひじき	はるまきのかわ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎ なたねあぶら	しいたけ ながねぎ しょうが	たんばく質 17.7 g	
		ラーメンサラダ	ハム	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	きゅうり にんじん もやし きくらげ	脂質 17.1 g	
		フルーツポンチ		さとう サイダー	みかんかん バインかん ももかん りんご	食塩相当量 1.6 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
7	金	ご飯		こめ		エネルギー 556 kcal	
		お好み焼き風卵焼き	とり ひじき たまご かつおぶし あおのり	なたねあぶら さとう		たんばく質 24.6 g	
		キャベツの塩昆布和え	こんぶ		キャベツ きゅうり	脂質 17.6 g	
		さつま汁	とり あぶらあげ みそ こんごうぶし	なたねあぶら さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	月	ご飯		こめ		エネルギー 650 kcal	6年2組献立
		鶏のから揚げ	とり	でんぶん なたねあぶら	にんにく	たんばく質 25.8 g	
		納豆和え	なつどう かつおぶし	さとう	ほうれんそう キャベツ	脂質 14.6 g	
		フルーツ白玉ポンチ		しらたま さとう サイダー	みかんかん バインかん	食塩相当量 0.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
11	火	わかめご飯	わかめごはんのもと	こめ		エネルギー 685 kcal	防災給食
		いわしのみぞれ煮	いわしみぞれに			たんばく質 28.0 g	
		根菜汁	こうやどうふ こんごうぶし みそ	ごまあぶら なたねあぶら さとも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう	脂質 19.6 g	
		乾パン		かんパン		食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	行事
		しゅしょく おかず（主菜） デザート 牛乳					
12	水	キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが ほうさいキムチ つぼづけ にんじん	エネルギー 641 kcal	6年4組献立
		揚げ餃子	ぎょうざ	なたねあぶら		たんばく質 23.4 g	
		パリパリひじきサラダ	ひじき ハム	じゃがいも なたねあぶら さとう	あかピーマン きゅうり にんじん コーン	脂質 25.6 g	
		ワントンスープ		ごまあぶら	もやし ながねぎ にんじん こまつな	食塩相当量 2.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
13	木	2色揚げパン		コッペパン さとう なたねあぶら		エネルギー 566 kcal	
		ポトフ	ベーコン なまあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ かぶのほ しめじ コーン	たんばく質 19.7 g	
		イタリアンサラダ	サラミ	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ	脂質 26.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g	
14	金	チキンライス	とり ベーコン	こめ なたねあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン	エネルギー 703 kcal	セレクト給食
		クリームソース	ベーコン とり しろはなまめ どうにゅう ぎゅうにゅう	オリーブオイル こめこ	にんにく たまねぎ しめじ パセリ	たんばく質 23.2 g	
		フレンチサラダ		なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	脂質 29.4 g	
		セレクトアイス（バニラまたはプリン味）	アイス			食塩相当量 2.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
17	月	赤飯	あずき	もちごめ こめ ごま		エネルギー 634 kcal	卒業お祝い給食
		銀ムツの西京焼き	ぎんむつ みそ	さとう	しょうが	たんばく質 25.8 g	
		梅いそ和え	のり	さとう なたねあぶら	ほうれんそう えのきたけ うめ	脂質 22.3 g	
		お祝いすまし	とり どうふ なると こんごうぶし		にんじん しいたけ ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.3 g	
		紅白大福		だいふくもち			
		牛乳	ぎゅうにゅう				

栄養価の3月平均値（百合台小3年生）	
エネルギー	636Kcal
たんばく質	24.7g
脂質	21.7g
食塩相当量	2.2g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

（3月の給食回数：11回）

防災給食

東日本大震災から14年が過ぎました。今年も3月11日に『防災教育の日』として防災について学びます。

万が一震災が起きて、電気・ガス・水道が止まった場合は給食を提供することができません。そして家庭でも、ライフラインが寸断されても大丈夫のように、常日頃から食糧や水の備蓄、燃料の確保を考えておかなければなりません。

11日の給食では、備蓄しておける食材を意識した給食を作ります。米やレトルト食品、缶詰、日持ちのする根菜類を使った献立です。

【学校給食で使用するお米の産地について】

学校給食で使用するお米は、令和4年度11月より地産地消を進めるため千葉県産のお米を使用しております。そして市川市では、東日本大震災後より福島県産のお米を交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期となり、食材の交流ができる9月について、会津産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願いします。

6年生が考えた給食献立登場！

5、6、10、12日には、6年生のみなさんが考えてくれた献立が登場します。家庭科の授業の中で、栄養バランスや彩り、旬の食材などを考慮して献立をたててくれました。どんな献立が登場するのか、お楽しみに♪



食育だより



令和7年
3月号

市川市立百合台小学校

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は →に進みましょう。

スタート



すききらいなく、ぜんぶ食べられた。



食事の前の手洗いをきちんとできた。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

がんばりましょう。



ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

もうひとがんばり



毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!

よくできました。



もうひと息で100点です。

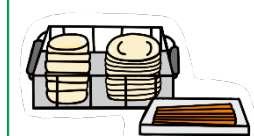
大変よくできました。



みんなのお手本です。これからもがんばってね!



給食当番の仕事をしっかりできた。



皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。



食事のマナーをしっかり守って食べられた。



みんなと楽しく給食が食べられた。



おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

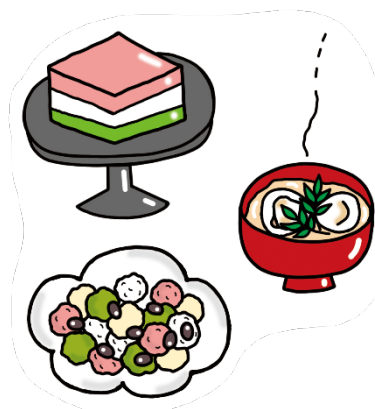


旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

知っていますか 3月の食文化

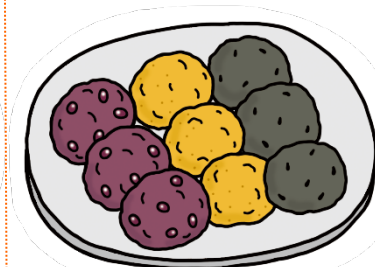
3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。

ひな祭り



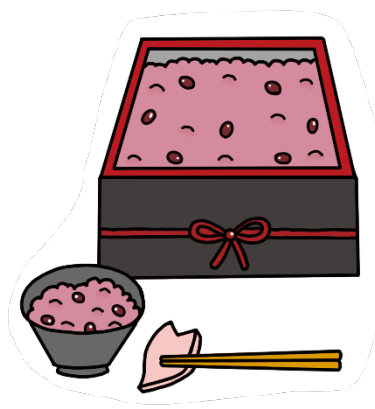
女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは飲めませんが白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日。秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やさざげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝いの食事の用に用いられました。

1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月17日(月)で終了いたします。給食を通して、今年度も1年間、子どもたちのうれしい笑顔がたくさん見ることができました。「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、スタッフ全員の大きな励みになっていました。来年度も食品や調理過程の安全には細心の注意を払いながら、おいしい給食を毎回提供できるように努めていきます。また卒業生のみなさんには給食を通して出会った味のことを忘れず、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験を、学校給食の楽しい思い出とともに、ぜひこれからの生活に生かしてってください。1年間、本当にありがとうございました。

