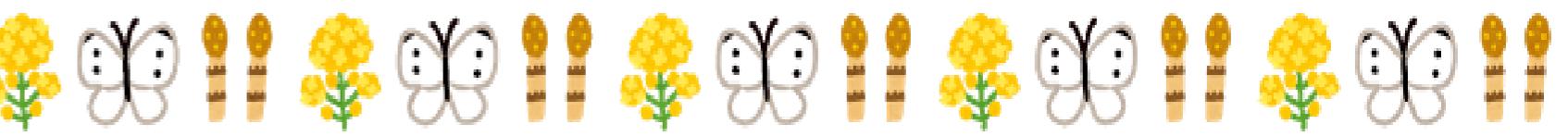
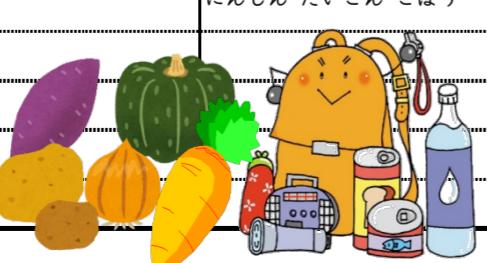


令和7年3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川市立百合台小学校



日	曜日	こんだて		栄養価	行事	日	曜日	こんだて		栄養価	行事		
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)					血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの				
3月	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	キムタクごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しゅうが はくさいキムチ つぼづけ	6年4組献立	
		鮭の柚庵焼き	さけ	さとう	ゆず	たんぱく質 28.5 g		揚げ餃子	ぎょうざ	なたねあぶら	たんぱく質 23.4 g		
		花すまし	とり 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	エネルギー 641 kcal		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	あかビーマン きゅうり にんじん コーン		
		三色団子		ういろう		食塩相当量 2.4 g		ワンタンスープ		ごまあぶら	もやしながねぎ にんじん こまつな		
		牛乳	ぎゅうにゅう					牛乳	ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.9 g		
4月	火	ご飯		こめ		エネルギー 586 kcal		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		
		ビビンバの具	だいす 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 だいす もやし	たんぱく質 28.1 g		ホットフ	ベーコン なまあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは しめじ コーン		
		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 ほくさいキムチ えのきだけ にら こまつな	脂質 21.9 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 あかビーマン きビーマン たまねぎ		
		たんかん		たんかん		食塩相当量 2.6 g		牛乳	ぎゅうにゅう		食塩相当量 2.0 g		
		牛乳	ぎゅうにゅう										
5月	水	ポテトピラフ		こめ ジャガイモ 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	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	セレクト給食	
		照焼きチキン	とり	さとう でんぶん	しょうが	たんぱく質 25.3 g		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 バセリ		
		ABCスープ	ベーコン だいす	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		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		
		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		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	タルトカップ				牛乳	ぎゅうにゅう				
6月	木	ご飯		こめ		エネルギー 675 kcal	6年3組献立	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	
		ひじき春巻き	ぶた ひじき	はるまきのかわ はるまき ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら	しげたけ ながねぎ しょうが	たんぱく質 17.7 g		銀ムツの西京焼き	ざんむつ みそ	さとう	たんぱく質 25.8 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		梅いそ和え	のり	さとう なたねあぶら	ほうれんそう えのきだけ うめ		
		フルーツポンチ		さとう サイダー	みかんかん パインかん ももかん りんご	食塩相当量 1.6 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 しげたけ ながねぎ こまつな		
		牛乳	ぎゅうにゅう					紅白大福		だいふくもち	食塩相当量 2.3 g		
								牛乳	ぎゅうにゅう				
7月	金	ご飯		こめ		エネルギー 556 kcal		栄養価の3月平均値 (百合台小3年生)					
		お好み焼き風卵焼き	とり ひじき たまご かつおぶし おのり	なたねあぶら さとう		たんぱく質 24.6 g		エネルギー 636 Kcal					
		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		たんぱく質 24.7 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		脂質 21.7 g					
		牛乳	ぎゅうにゅう					食塩相当量 2.2 g					
10月	月	ご飯		こめ		エネルギー 650 kcal	6年2組献立	【学校給食で使用するお米の産地について】					
		鶏のから揚げ	とり	でんぶん なたねあぶら	にんにく	たんぱく質 25.8 g		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の3つのまちと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、よろしくお願ひします。					
		納豆和え	なっとう 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 パインかん	食塩相当量 0.9 g							
		牛乳	ぎゅうにゅう										
11月	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	防災給食					
		いわしのみぞれ煮	いわしみぞれに			たんぱく質 28.0 g		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。					
		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 さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう	脂質 19.6 g		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なように、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。					
		乾パン		かんパン				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。					
		牛乳	ぎゅうにゅう										



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。

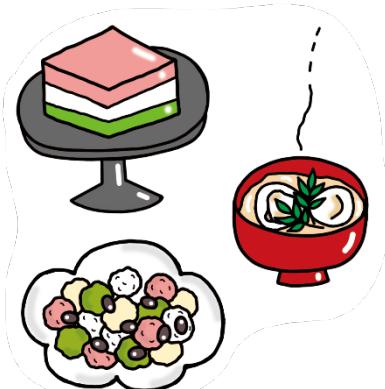
スタート



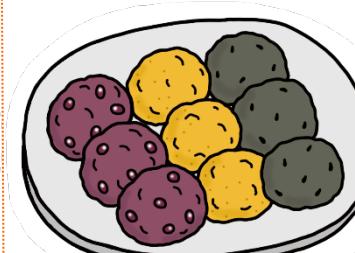
3月の食文化

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



お彼岸



卒業式



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。

入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「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、お祝い事の食事に用いられました。

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を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す。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わざを忘れず、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、ぜひこれから的生活に生かしていってください。

1年間、本当にありがとうございました。

