



# 3がつよていにこんだてひょう



【今月の目標】  
1年間の給食をふりかえろう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市高花学校給食センター

令和8年3月

日(曜)	献立	あか  からだをつくる	みどり  からだのちょうしをととのえる	きいろ  エネルギーのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) 食塩相当量(g)	一言メモ
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのふくめに なめこのみそしる おこめのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん ★にんじん なめこ こまつな ★ねぎ	★こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく さとう あぶら ムース	706 14.3 31.1 1.9	切干大根は切った大根を冬の乾いた風にさらして作ります。太陽の光を浴びてビタミンDが多くなります。
3 (火)	ちらしずし ぎゅうにゅう あかうおのこんぶじょうゆぼし なのはなのごまあえ すましじる さくらもち	ぎゅうにゅう あかうお ハム はんぺん なると わかめ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ もやし ほうれんそう なのはな ★にんじん たけのこ えのきたけ ★ねぎ こまつな	★こめ さとう あぶら さとう ごま さくらもち	613 16.8 16.9 2.4	<b>ひなまつり給食</b> 3月3日は、ひな祭りです。女の子が健やかに成長できるよう、魔よけの桃が使われ、桜もちやちらし寿司などが食べられます。
4 (水)	ゆでスパゲッティ ミートソース ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ キャベツとレモンのサラダ ヨーグルトレーズン	ぶたにく だいず だいず ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ハム	パセリ たまねぎ ★にんじん セロリー グリンピース トマト たまねぎ ★キャベツ ★きゅうり コーン レモン	スパゲッティ オリーブオイル ルウ マーガリン じゃがいも オリーブオイル あぶら さとう ヨーグルトレーズン	665 17.3 37.2 1.9	今月の目標は「1年間の給食をふりかえろう」です。みなさんは給食を楽しく食べることができましたでしょうか。食事を楽しくお気持ち大切にしましょう。
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのなんぶやき やきにくサラダ いもだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんにく しょうが もやし ★きゅうり ★にんじん ★だいこん ★にんじん こまつな しいたけ	★こめ ごま あぶら さとう あぶら ごま いもだんご	638 16.1 29.8 1.5	南部焼きは岩手県南部地方の郷土料理です。ごまの産地でもあるため、香ばしいごまを利用した料理が多く作られているそうです。
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ミルクココア あじのスタミナ揚げ ひじきのちゅうかサラダ かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう あじ ひじき ハム ぶたにく	★にんじん ★きゅうり たまねぎ ★ねぎ パプリカ にんにく	★こめ ミルク あぶら ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも しらたき あぶら さとう	674 16.7 21.8 1.7	韓国風肉じゃがは少しピリ辛な味付けです。パプリカを入れて彩りよく仕上げています。142kgものたくさんのじゃがいもを調理しました。
9 (月)	ココアあげパン ぎゅうにゅう とりとホタテのクリームシチュー ブロッコリーとアスパラサラダ すだちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ほたて いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	★にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー アスパラガス ★キャベツ コーン	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ パター さとう あぶら ゼリー	685 14.4 31.9 1.8	6年生にとっては、小学校での給食も残りわずかとなりました。好きな給食のメニューはありましたか？今日は元気に巣立ちゼリーにしました。
10 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんしょうそばろごはんのぐ ゆずドレサラダ りきゅうじる パリッシュ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく ハム あぶらあげ みそ こぎかな	しょうが グリンピース ★にんじん ★キャベツ ほうれんそう ★だいこん ★にんじん しいたけ ★ねぎ かぼちゃ こまつな	★こめ おおむぎ さとう あぶら さとう ごま	658 17.1 28.7 2.4	麦ご飯は、大麦と呼ばれる麦を入れて炊いています。お腹の調子を整える働きのある食物せんいが豊富に含まれています。
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのさいきょうやき はくさいとあぶらあげのおひたし そぎだいこんのもの いちご	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	★はくさい ほうれんそう ★にんじん ★だいこん ★にんじん こまつな	★こめ あぶら しらたき さといも さとう	599 19.3 20.9 1.8	白菜は、種はとでも小さいのに2か月ほどで1玉3kgくらいまで成長します。火を通すとかさが減り、たくさん食べられます。
12 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ピーズカレー あおなとウィンナーのソテー レモンパンチ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ だいず ウィンナー	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう こまつな コーン ナタデココ パイン みかん もも レモン	★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ オリーブオイル ゼリー	712 12.4 24.1 1.8	給食で作っているカレーは、ルウを小麦粉とマーガリンで手作りしています。調理員さんこだわりのルウです。おいしく食べてください。
13 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう えびフライ わふうあえ さわにわん おいおいクレープ	わかめ ぎゅうにゅう えび のり とりにく かまぼこ	ほうれんそう えのきたけ ごぼう ★にんじん たけのこ しいたけ ★ねぎ こまつな	★こめ こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう さといも でんぶん クレープ	671 13.2 26.0 1.8	<b>卒業おめでとう給食</b> えびは熱すると鮮やかな赤色になることから、紅白で縁起が良いとされます。卒業しても食べることを大切に、元気に過ごしてください。



# 3がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市高花学校給食センター 令和8年3月



	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
16 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	658 14.3 24.5 2.0 海苔の一種であるもずくは、フコダインと呼ばれるぬるぬる成分が多く含まれます。この成分は消化吸収されない食物せんいとして食べすぎ防止に効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにくどんのぐ	ぎゅうにく みそ	たまねぎ たけのこ ★にんじん ぶなしめじ こまつな しょうが りんご	あぶら さとう ごま でんぶ	
	みそドレッシングサラダ	みそ	★キャベツ もやし ★きゅうり ★にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	もずくとたまごのスープ	もずく とうふ たまご	こまつな えのきたけ ★ねぎ	でんぶ ごまあぶら	
	スイートポテト			スイートポテト	
17 (火)	にこみうどん	ぶたにく なると あぶらあげ	★にんじん ★はくさい ★ねぎ こまつな しいたけ	うどん	591 15.8 36.2 2.8 コアラはユーカリの葉を食べる草食動物です。ユーカリの葉には毒素が含まれていますが、コアラはその毒素を分解できるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はんぺんチーズフライ	はんぺん たまご チーズ		パンこ あぶら	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ ★きゅうり たまねぎ	あぶら さとう マヨネーズ	
	コアラパン			パン	
18 (水)	ピラフ	ウインナー	たまねぎ ★にんじん コーン ピーマン パセリ	★こめ あぶら	661 12.3 27.2 2.3 今日は卒業式。在校生も明日で今年度の給食が終了します。新しい学年でもがんばれるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナどわかめのサラダ	わかめ ツナ	★キャベツ ★きゅうり ★にんじん	あぶら さとう	
	はくさいスープ	ベーコン とりにく	★はくさい たまねぎ ★にんじん		
	オレンジおしパン	ぎゅうにゅう たまご	にんじん	こむぎこ バター マーメイドジャム	
	卒業式				
19 (木)	ごはん			★こめ	705 16.3 25.4 1.9 今日は今年度最後の給食です。成長期のみなさんの体にはたくさんの栄養が必要です。春休み中もしっかり食べて元気に過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのごうみやき	とりにく		さとう ごまあぶら ごま	
	きりざい	なっとう	★たいこん ★にんじん こまつな かんぴょう	ごま	
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	★にんじん もやし ★ねぎ にんにく しょうが コーン	じゃがいも あぶら マーガリン	
	もものタルト			タルト	

- ☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。
- ☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
- ☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターのホームページで、日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	660kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.4%(25.6g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.3%(20.1g)
食塩相当量	2.0g	2.0g



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

### 1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、3月19日(木)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、楽しい思い出とともに、ぜひ中学校生活に活かしていきましょう。



生活リズムを大切に!