

3月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・キャベツ・きゅうり・大根・にんじん・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 豚肉・うずら卵・里いも・菜の花・チンゲン菜・にら・糸みつば・もやし・小松菜

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)	麦ご飯					米 大麦		870
	牛乳		牛乳					13.7
	ミルクケーキ★					ミルク ケーキ		24.7
	餃子2個★	大豆 豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 生姜 玉ねぎ	小麦粉 砂糖		2.7
	きゅうりともやしのナムル★			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油 ごま油	
3 (火)	麻婆豆腐★	豆腐 豚肉 大豆 味噌		にんじん にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	ちらし寿司			にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう 椎茸	米 砂糖		792
	小袋 きざみ海苔		のり					17.2
	牛乳		牛乳					19.5
	ミナミカマスの塩焼き	ミナミカゴカマス						3.6
4 (水)	菜の花のごま和え			にんじん ほうれん草 菜の花	もやし	砂糖	ごま	
	とり団子汁	鶏肉		にんじん	白菜 大根 長ねぎ 玉ねぎ	パン粉 でん粉 砂糖	油	
	桜もち						桜もち	
	麦ご飯					米 大麦		876
	牛乳		牛乳					12.8
5 (木)	子キンナゲット2個★	鶏肉			にんにく	パン粉 小麦粉	油	27.5
	れんコーンサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん コーン きゅうり	砂糖	マヨネーズ	2.4
	ポークカレー★	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	
	ご飯					米		830
	牛乳		牛乳					15.6
6 (金)	いかのねぎ塩焼き★	いか			にんにく 長ねぎ		ごま油	16.2
	そばろご飯の具★	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 生姜	砂糖 でん粉	油	1.9
	フルーツポンチ★				パインアップル 桃 みかん		ゼリー	
	ココア揚げパン★					パン 砂糖	油	872
	牛乳		牛乳					15.9
9 (月)	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん ブロッコリー	コーン		油	31.3
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	2.4
	アセロラゼリー★						ゼリー	
	わかめご飯★		わかめ			米 砂糖		892
	牛乳		牛乳					13.6
10 (火)	鶏肉の唐揚げ★	鶏肉			にんにく 生姜	でん粉	ごま油 油	31.8
	和風和え★		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.7
	すまし汁★	かまぼこ なた		にんじん 糸みつば	大根 たけのこ			
	お祝いケーキ★						ケーキ	
	ご飯					米		817
11 (水)	牛乳		牛乳					18.0
	赤魚の西京焼き	赤魚 味噌				砂糖		26.0
	豚肉の角煮風	豚肉 絹揚 うずら卵		さやいんげん	生姜 長ねぎ	砂糖		2.2
	田舎汁	鶏肉 油揚 味噌		にんじん	ごぼう 大根	里いも		
	ご飯					米		857
12 (水)	牛乳		牛乳					15.3
	豚肉のごまだれ焼き	豚肉 味噌			にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖	ごま	30.0
	豆腐サラダ	豆腐 鰹節	のり		キャベツ きゅうり	砂糖	油	2.6
	中華白玉スープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	もやし 長ねぎ	白玉		

3年生の卒業まで残りわずかとなりました。学校給食の思い出づくりとして、1~3月の給食に3年生のリクエスト献立を提供します。

★印が3年生のリクエスト献立です。お楽しみに!



ひな祭り (3月3日)

ひな祭りには、ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べる習慣があります。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

小学校6年間、中学校3年間、学校で食べていた給食には、関わってくれたたくさんの方のみなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。これからは、自分で選んで食べる機会が増えていきます。迷ったときにはぜひ給食を思い出してみてください。みなさんが元気で活躍できるように応援しています。



3月 予定献立表



☆今月の地場産物(予定)☆

(印西産) 米・キャベツ・きゅうり・大根・にんじん・長ねぎ・白菜

(千葉県産) 豚肉・うずら卵・里いも・菜の花・チンゲン菜・にら・系みつば・もやし・小松菜

印西市牧の原学校給食センター 令和8年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12 (木)	ご飯					米		821	
	しそひじきの佃煮		ひじき			砂糖		15.0	
	牛乳		牛乳					23.7	
	青ヒラスの照り焼き	青ヒラス				砂糖		2.5	
	白菜のおかか和え	鯉節		にんじん 小松菜	白菜				
	里芋の味噌汁	豆腐 油揚 味噌			大根 長ねぎ		里いも		
	レモンカスタードタルト					タルト			
13 (金)	ピザトースト	ベーコン	チーズ	トマト	玉ねぎ コーン にんにく	パン	油	779	
	牛乳		牛乳					15.7	
	ほうれん草とウインナーのソテー	フランク		にんじん ほうれん草	エリンギ		油	35.9	
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉		にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	じゃがいも	油	2.5	
	黒ごまプリン					ごまプリン			
16 (月)	ご飯					米		835	
	牛乳		牛乳					15.4	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			生姜	砂糖 はちみつ てん粉		22.5	
	味噌きんぴら	さつまいも 味噌		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	2.2	
	ひつつみ汁	豚肉		にんじん ほうれん草	大根 白菜	ひつつみ	油		
	マスカットゼリー					ゼリー			
17 (火)	ウインナーピラフ	フランク		にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	米	油	834	
	牛乳		牛乳					14.4	
	海老フライ	海老 大豆				小麦粉 パン粉 砂糖	油	32.6	
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	コーン	はちみつ	油	2.8	
	米粉のシチュー	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも 米粉	バター		
18 (水)	ご飯					米		784	
	牛乳		牛乳					17.9	
	鮭の香味焼き	鮭 味噌			生姜 にんにく	砂糖		25.5	
	キムチ納豆和え	納豆		小松菜	もやし キムチ			2.7	
	じゃがいもとキャベツの味噌汁	油揚 味噌	わかめ		キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも			
19 (木)	麦ご飯	3学期給食最終日					米 大麦		873
	牛乳		牛乳					14.8	
	オムレツ	卵				砂糖	油	24.9	
	キャベツとハムのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油	2.7	
	ハヤシライス	牛肉 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 砂糖	油 ルウ		
	牛乳プリン					牛乳プリン			

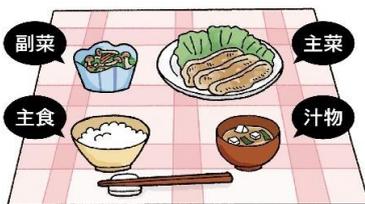
※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※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。

※材料は主なもの、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。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	838kcal
たんぱく質E比	13~20%	15.3%
脂質E比	20~30%	26.6%
食塩相当量	2.5g	2.6g

将来の健康のために 食品を選ぶ力を身につけよう



主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養バランスが整います。

主食: 米、パン、めん

主菜: 魚、肉、卵、豆、豆製品のおかず

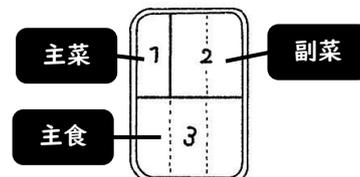
副菜: 野菜、いも類、海藻のおかず

汁物: 野菜、いも類、海藻などの汁物やスープ

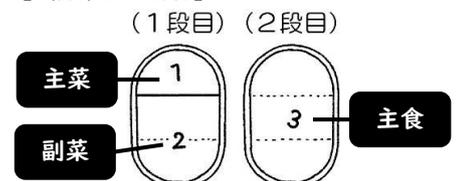
健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスを整えて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

栄養バランスのよい 弁当の詰め方

【1段弁当の場合】



【2段弁当の場合】



お弁当を詰める時は、弁当箱の面積を6等分して、主食3:主菜1:副菜2の割合で詰めるとういのです。