

3がつよていこんだてひょう

【今月の目標】
1年間の給食をふりかえろう

印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和8年3月

日(曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる	
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなとゆばのおひたし かぶのみそしる とうにゅうパンナコッタ			★こめ パンナコッタ	646 16.1 32.6 1.7 この月の目標は、「1年間の給食をふりかえろう」です。苦手な食べものに挑戦できたか、マナーが守れたか、ふりかえりをしてみましょう。
3 (火)	ちらしずし てまきのり ぎゅうにゅう たらスティックたつた キャベツのゆかりあえ だいこんとりにくのもの さくらもち	あぶらあげ のり ぎゅうにゅう たら かつおぶし とりにく うずらのたまご	れんこん たけのこ さやいんげん キャベツ ★きゅうり しそ だいこん しょうが しいたけ	★こめ さとう さとう あぶら さくらもち	647 15.0 24.1 1.9 ひなまつり給食 ひなまつりは桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長をお祈りします。今日の献立は、手巻きずしです。のりにちらしずしと具材をのせ、巻いて食べてみてください。
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき だいこんサラダ あすかじる いちごゼリー	ぎゅうにゅう さけ わかめ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	だいこん ★きゅうり にんじん ★ねぎ たまねぎ	★こめ あぶら ドレッシング じゃがいも ゼリー	639 16.3 26.6 2.0 原山6-2おすすめ給食 【栄養たっぷり！ 春の旬給食】 旬・千葉県産の食材の使用と、五大栄養素を意識しました。具沢山で栄養たっぷりの飛鳥汁を献立に入れました。
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ なっとうあえ とうふとわかめのみそしる パールかん	ぎゅうにゅう とりにく なっとう かつおぶし のり とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく ★こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ★ねぎ パールかん	★こめ でんぷん あぶら	640 15.1 31.4 1.9 パールかんは、果肉が真珠色に輝いてみえることや、熊本県の天草パールライン付近が産地であることから名前がつきました。
6 (金)	ソースやきそば ぎゅうにゅう ぶりみそづけフライ きゅうりのなんばんづけ カップでヤクルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶり みそ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ぶなしめじ パプリカ ★きゅうり にんじん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら パンこ さとう ごまあぶら	622 17.1 41.4 2.2 ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。昔は成人を迎えたり、出世をしたりすると名前を変える風習がありました。
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバンバンジーやき キャベツときゅうりのあざづけ ちゃんぼんスープ	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ ぶたにく えび いか さつまあげ	にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい たけのこ きくらげ	★こめ ごま ごまあぶら さとう さとう ちゃんぼんめん	606 19.3 26.6 1.8 長崎の郷土料理ちゃんぼんにちなみ、具沢山のちゃんぼんスープです。「ちゃんぼん」は「複数のものをまぜこぜにすること」を意味します。
10 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ほうれんそうとコーンのソテー さくらポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ほうれんそうとコーンのソテー いんげんまめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ★ほうれんそう にんじん コーン キャベツ ナタデココ パイン みかん	★こめ おおむぎ じゃがいも バター あぶら こおぎコルウ マーガリン ゼリー	689 11.4 24.0 1.3 もうすぐ桜の季節です。今日のフルーツポンチは、桜をイメージして作りました。一足早いお花見を楽しんでください。
11 (水)	いちごあげパン ぎゅうにゅう シーフードサラダ ラビオリのトマトスープ	ぎゅうにゅう えび いか ほたて ぶたにく ベーコン いんげんまめ	キャベツ ★きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン あぶら むらさきいも さとう あぶら さとう ラビオリのかわ あぶら	661 15.2 28.6 2.2 今日の揚げパンは、いちご風味の春らしい揚げパンです。
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう わかめふりかけ きんめだいのさいきょうやき わふうあえ いもだんごじる	ぎゅうにゅう わかめ きんめだい みそ のり かまぼこ あぶらあげ とりにく	★ほうれんそう えのきたけ だいこん にんじん ★こまつな しいたけ	★こめ さとう ごま さとう あぶら さとう いもだんご	604 17.5 27.0 1.9 原山6-1おすすめ給食 【千葉県で有名な旬の具材を食べよう！】 五大栄養素を考えて作りました。旬・千葉の食材をたくさん使い、色合いも意識しました。





3月よていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第一調理場)令和8年3月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
(金)	コーンピラフ		グリーンピース たまねぎ コーン	★こめ	66.3	たらは初雪の後に獲れ始めることから漢字で「鱈」と書きます。たらの胃袋は大きく、何でも食べるため、「たらふく(鱈腹)食べる」の語源になった魚です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7	
	タラととうふのグラタン	とうふ たら ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	こむぎこ	30.1	
	ほたてとだいこんのサラダ	ほたて	だいこん みずな	ごまあぶら ごま	2.0	
	ミートボールスープ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト	パンこ あぶら じゃがいも さとう		
	みかんクレープ			クレープ		
(月)	ごはん			★こめ	68.7	給食探検隊【給食委員会】 各学校の6年生の給食委員会さんから、在校生の皆さんへのメッセージ動画をお送りします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	ソースカツ	ぶたにく		パンこ あぶら さとう	22.5	
	なのはなのおひたし	かつおぶし	なのはな キャベツ にんじん		2.3	
	のっぺいじる	とりにく	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	ざいも こんにやく でんぷん ごまあぶら		
	すだちゼリー			ゼリー		
(火)	せきはん	あずき		もちごめ	61.2	卒業お祝い献立 卒業のお祝いの献立です。日本では、昔からおめでたい日(ハレの日)に赤飯を食べる習慣があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4	
	とりにくのさらさやき	とりにく		こむぎこ	30.0	
	いそかあえ	のり	★ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま	1.8	
	おいわいすましじる	とうふ なた	えのきたけ ★ねぎ			
	おいわいケーキ			ケーキ		
(水)	ごはん			★こめ	59.2	6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございませす。皆さんのご活躍をお祈りしています。中学校でも日々の食事を大切にしてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3	
	えびフライ	えび		こむぎこ パンこ あぶら	27.7	
	ごまあえ		★ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	ごま さとう	1.6	
	ぶたにくのはりはりじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが みずな にんじん	あぶら		
(木)	ゆでスパゲッティ		パセリ	スパゲッティ オリーブオイル	68.2	今年度最後の給食です。春休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えましょう。新学期の給食は、4月10日から始まります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2	
	ささみカツ	とりにく		こめこ じゃがいも あぶら	33.4	
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん コーン	あぶら さとう	1.9	
	ミートソース	ぶたにく だいずこ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト	ルウ オリーブオイル		
	セノビーゼリー			ゼリー		

- ☆ ★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。
- ☆ 材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。

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いただけます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	642kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	16.1%(25.8g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.0%(20.9g)
食塩相当量	2.0g	1.9g

ご卒業おめでとうございます

1年間の振り返りをしよう!

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあるかもしれません。そんなときも、食べることを大切にすることを忘れないてください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食感想シートの結果

1月26日~1月30日に、児童から給食の感想を集めました。

いただいた感想の一部をご紹介します。

- ・学校での一番の楽しみが給食です。給食を作るのを頑張ってください。
- ・メニューによって量が多かったり少なかったりするので、調節してほしいです。
- ・いつもおいしい給食をありがとうございます。6年間ありがとうございました。
- ・アイス/ソフト麺/トースト/お好み焼き/おにぎりをだしてほしいです。
- ・なかなか食べられないワジラの肉を食べられてよかった。
- ・カレーがおいしかった。あげパンが好きなので出す回数を増やしてほしい。

ご協力ありがとうございました。

給食の前に手をきれいに洗えましたか?	食事のあいざつは心を込めて言えましたか?	おはしを正しく使うことができましたか?
よくかんで味わって食べられましたか?	バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?	自分に必要な量を考えて食べることができましたか?
地域でとれる食べ物を知ることができましたか?	行事食や郷土料理について知ることができましたか?	楽しい給食時間を過ごせましたか?