



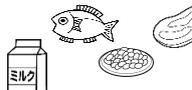
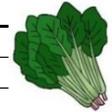
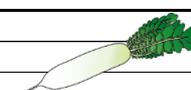
3がつよていこんだてひょう



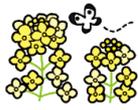
【今月の目標】
1年間の給食をふりかえろう

※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。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）令和8年3月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 糖質(%) 脂(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちょうしをととのえる	 エネルギーのもとになる		
2 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうぶたどんのぐ はくさいのみそしる ごぼうのあまからめ			★こめ おおむぎ	625 15.7 25.6 2.1	白菜は、種はとても小さいのに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。
3 (火)	ちらしずし ぎゅうにゅう わふうコロッケ ひじきののもの すましじる さくらもち		★にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん	★こめ さとう	711 12.0 21.0 2.6	西の原小6年3組 おすすめ給食 彩りや栄養バランスに気を付け、ひな祭りをイメージして考えてくれました。ひな祭りは、「桃の節句」ともいいます。
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あおヒラスのさいきょうやき なっとうあえ かんこくふうにくじゃが			★こめ	634 18.9 22.9 1.7	納豆は、大豆からできているので、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれています。
5 (木)	にこみうどん ぎゅうにゅう しのだに れんこんサラダ パンダパン		★にんじん ★はくさい ★ねぎ こまつな しいたけ	うどん	607 15.4 37.4 2.3	3月の目標は「1年間の給食をふり返ろう」です。苦手なものが食べられたか、あいさつやマナーなど、1年間をふり返りましょう。
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン わかめとツナのサラダ ちゅうかコーンスープ りんご			★こめ	693 16.1 27.5 2.2	ヤンニョムとは、にんにくやコチジャンなどを混ぜ合わせた、韓国の合わせ調味料のことです。給食では、ケチャップを入れて食べやすい味付けにしています。
9 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ わふうあえ いもだんごじる プリン			★こめ	678 13.0 26.3 2.5	高花小6年2組 おすすめ給食 たくさんの食材を使って、たんぱく質やビタミンなど栄養バランスを整えたことがポイントです。
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう きんめだいのしろしょうゆやき なのはなのおひたし ぶたにくとだいこんのみそに すだちゼリー			★こめ	629 18.5 23.8 1.5	菜の花は、菜花や花菜とも呼ばれ、一足早い春の訪れを知らせてくれます。甘みとほろ苦い味があるのが、菜の花のおいしさです。
11 (水)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ブロッコリーとアスパラサラダ しらぬい			パン あぶら さとう	700 14.1 34.1 2.4	砂糖は、奈良時代に中国から日本へ伝わったそうです。製造は江戸時代に始まりました。サトウキビやテンサイから作られます。
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそだれやき きりぼしだいこんのベーコンに さわにわん			★こめ	664 15.7 27.9 1.8	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がつ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(第二調理場) 令和8年3月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
13 (金)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう ★にんじん まいたけ	★こめ さとう	707	高花小6年1組 おすすめ給食 栄養バランスを考えて、 たくさんの食材を使いま した。また、地産地消を 考えました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.0	
	ししゃものからあげ(低①高②)	ししゃも		でんぶん あぶら	33.7	
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう こまつな コーン	オリーブオイル	2.3	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ★にんじん だいこん ★はくさい ★ねぎ	ごまあぶら さとも		
	カップdeヤクルト	ヨーグルト				
16 (月)	せきはん			せきはん	629	卒業おめでとう給食 赤飯は、昔からお祝いの 時に食べられてきました 。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。
	ごましお			ごましお	14.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8	
	えびフライ	えび		こむぎこ パンこ あぶら	2.5	
	はくさいとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ かつおぶし	★はくさい ほうれんそう ★にんじん			
	なめこのみそしる	とうふ わかめ みそ	なめこ こまつな ★ねぎ			
	いちごのおいおいケーキ			ケーキ		
17 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	728	6年生は、明日で小学 校最後の給食です。思 い出の給食はあります か。今日は、人気メ ニューのカレーとレモン パンチにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.2	
	チキンカレー	とりにく	にんにく しょうが ★にんじん たまねぎ りんご	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ	22.0	
	えだまめのココロソテー	ベーコン	えだまめ コーン	オリーブオイル	1.7	
	レモンパンチ		ナタデココ パイン みかん もも レモン	ゼリー		
18 (水)	ポロネーゼ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ★にんじん ビーマントマト	スパゲッティ あぶら ルウ	678	今日は卒業式。在校 生もあと少しで今年度 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			17.5	
	ブロッコリーとポテトのサラダ	ウインナー	ブロッコリー ★にんじん	じゃがいも オリーブオイル さとう	31.6	
	つばやきシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ コーン	バター こめこ パン	2.6	
19 (木)	ごはん			★こめ	655	野菜やきのこには、食 物繊維が多く含まれて います。おなかのそじを したり、体の調子を整 えて、生活習慣病を予 防します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.5	
	とりにくのみそやき	とりにく みそ	しょうが にんにく ★ねぎ		22.9	
	なめたけあえ	かつおぶし	ほうれんそう もやし ★にんじん えのきたけ	ごま さとう	1.9	
	やきどうふのもの	ぶたにく とうふ	★にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	あぶら しらたき さとう でんぶん		
	あまなつゼリー			ゼリー		

- ☆ ★は印西産の地産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。

給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	667kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.6%(26.2g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.3%(20.8g)
食塩相当量	2.0g	2.2g



♪1月の感想シート♪

学期に1回、児童に給食の感想を聞いています。1月26日~30日に実施した意見を紹介します。

- いつもおいしい給食のおかげで、5時間目以降の授業を元気に受けられます。
- 好きな給食が出て、初めて2回おかわりしました。
- 苦手なみかんを完食できてうれしかった。
- 量を多くしてほしい。
- 量も味もちょうどいい。



これからも味付けや量などを工夫し、みんなが楽しみになるような給食を作っていきます。

「おいしさの引き出し」をふやそう!

おいしいものを食べると、幸せな気分になります。「おいしさの引き出し」がたくさんあると、幸せな気分もふえますよ。

小学生は味をおぼえる大切な時期

いろいろな食べ物、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味をおぼえて、「おいしさの引き出し」をふやしていきましょう。



1年間の振り返りをしよう!



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