



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

印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和7年3月

日 (曜日)	こんだて	おもなざいりょう			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(g)	一言メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちよしをどとのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
3 (月)	ちらしずし	とりにく あぶらあげ たまご	にんじん れんこん しいたけ	★こめ さとう	678	ひなまつり給食 3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日です。ちらしずしや菱餅、ひなあられなどを食べる風習があります。
	ぎゅうにゅう	えび		こむぎこ パンこ あぶら	15.4	
	えびフライ	かつおぶし	なのはな キャベツ にんじん	さとう	21.5	
	なのはなのおかかあえ	わかめ どうふ かまぼこ	えのきたけ ねぎ こまつな たけのこ	やきふ	2.1	
	すましじる			さくらもち		
	さくらもち					
4 (火)	ごはん			★こめ	661	今月の目標は、「1年間の給食をふりかえろう」です。苦手な食べ物は食べられたか、食事のあいさつやマナーはどうか、1年間でふりかえりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう	15.2	
	さばのみそに	さば みそ	しょうが		33.0	
	はくさいとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん		1.8	
	のっぺいじる	とりにく どうふ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな	さとも でんぶん ごまあぶら		
5 (水)	わかめごはん	わかめ		★こめ	641	小林小6年生おすすすめ給食 「これぞ最強の給食」彩りや栄養バランスを考えました。千葉県産の食材が使われています。旬の果物をデザートに入れました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら さとう でんぶん	13.5	
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく	さとう ごまあぶら	27.9	
	きゅうりのなんぼんづけ		きゅうり にんじん	さとも あぶら	2.3	
	こんさいのみそしる	どうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	グレープ		
	いちごグレープ					
6 (木)	ごはん			★こめ	621	いんざい給食探検隊 【給食委員会】 各学校の給食委員会さんから届いた「1年間で振り返って」のメッセージを紹介いたします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルク	12.9	
	ミルク トマトクリームフライ	ホキ	きゅうり にんじん	パンこアーモンド あぶら	24.2	
	ひじきのマリネ	ひじき ハム	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	マカロニ	1.3	
	ABCスープ	とりにく				
7 (金)	ごはん			★こめ	700	滝野小6年生おすすすめ給食 「元気100倍 唐揚げ献立」みんなで協力して、献立を決めました。栄養バランスよく食べられることがポイントです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		でんぶん あぶら	15.0	
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	ごまあぶら さとう ごま	29.8	
	げんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく あぶら	1.8	
	けんちんじる	とりにく どうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	ゼリー		
	みかんゼリー					
10 (月)	シュガーあげパン			パン あぶら さとう	677	ヨーグルトは、乳酸菌という菌の力を使って、牛乳を発酵させてつります。乳酸菌は、腸の中の環境をよくしてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら さとう	16.2	
	ほうれんそうとハムのサラダ	ハム	ほうれんそう キャベツ コーン	じゃがいも さとう	29.5	
	チキンピーズ	とりにく たいず	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく トマト パセリ		2.0	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
11 (火)	ごはん			★こめ	602	印西市では、健康のために野菜のおかずを1日5皿食べるようにすすめています。みなさんは、一日にどのくらい野菜のおかずを食べていますか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごま	17.9	
	あかうおのゴマみそづけ	あかうお みそ	もやし キャベツ にんじん いら	いもだんご	22.3	
	スタミナなっとうあえ	なっとう のり	だいこん にんじん こまつな しいたけ		1.3	
	いもだんごじる	あぶらあげ とりにく				
12 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	602	主食(ごはんやパン、めんなど)は、私たちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため3回の食事で必ず主食をとることが大切です。今日はビビンバ并にして、具と一緒にご飯を食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら	17.2	
	ビビンバどんのぐ(にくみそいため)	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きりぼしだいこん	ごまあぶら さとう ごま	28.3	
	ビビンバどんのぐ(ナムル)		もやし ほうれんそう にんじん	こんにゃく さとう ごまあぶら	1.7	
	だいこんのマーボースープ	とりにく	だいこん いら ねぎ しいたけ にんにく しょうが			
	アーモンドフィッシュ	こざかな				
13 (木)	ごはん			★こめ	644	おはなし給食 今月は「ちいさなはくさい」という本です。今日は、白菜をたっぷりつけたすき焼き風煮を作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら	16.3	
	あつやきたまご	たまご		さとう ごま ごまあぶら	20.3	
	たくわんあえ		はくさい ほうれんそう だいこん	しらす あぶら さとう	1.8	
	すきやきふうじ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ			
14 (金)	せきはん			せきはん	681	卒業お祝い給食 18日は卒業式ですね。今日は、卒業お祝い給食です。日本では、おめでたい時に赤飯を炊いてお祝いする文化があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう あぶら でんぶん	16.6	
	とりにくのあまからやき	とりにく	しょうが	あぶら さとう	25.8	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ		2.3	
	どうふとわかめのみそしる	どうふ なると かまぼこ わかめ	たまねぎ			
	おいおいケーキ	みそ		ケーキ		





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(第一調理場)令和7年3月

17 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう カツカレー(カレー) カツカレー(カツ) キャベツとレモンのサラダ すだちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヒレカツ キャベツ きゅうり コーン レモン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが あぶら あぶら オリーブオイル あぶら さとう ゼリー	★こめ おおむぎ	724 11.7 28.1 1.8	6年生の小学校生活最後の給食は、人気のカレーライスです。6年生のみなさん、小学校の給食はどうでしたか？卒業しても食べることを大切にしてくださいね。	
18 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう レバーとポテのあまからに ブロッコリーのサラダ ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが ブロッコリー にんじん コーン ぶたにく とりにく なた	しょうが ブロッコリー にんじん コーン にんじん はくさい しいたけ キャベツ ねぎ	★こめ おおむぎ	612 13.5 24.1 2.0	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繊維が豊富に含まれています。	
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき いそかあえ とりにく くだいこんのみそに きよみオレンジ	ぎゅうにゅう さわら のり とりにく ちくわ みそ きよみオレンジ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうが にんじん だいこん さやいんげん きよみオレンジ	★こめ	626 18.9 23.1 1.8	さわらは、春に産卵のため、瀬戸内海に集まります。春によくとれることから、漢字で魚へんに春と書くようになりました。俳句の季語にもなっています。	
21 (金)	ソースやきそば ぎゅうにゅう ささみチーズフライ わかめのゆずドレッシングサラダ ココアおしパン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ たまねぎ キャベツ もやし にんじん ぶなしめじ ブロッコリー コーン きゅうり	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ぶなしめじ ブロッコリー コーン きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら あぶら さとう おしパン		602 17.7 35.4 2.4	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素が必要です。春休み中もしっかり食べて元気に過ごしましょう。



☆★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。

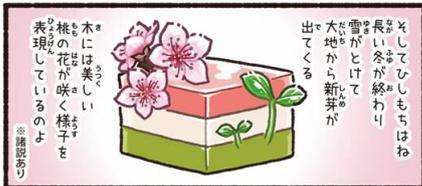
☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

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	648kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.5%(25.4g)
脂質エネルギー比	20~30%	26.7%(19.7g)
食塩相当量	2.0g	1.9g

ひな祭りの色



女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。



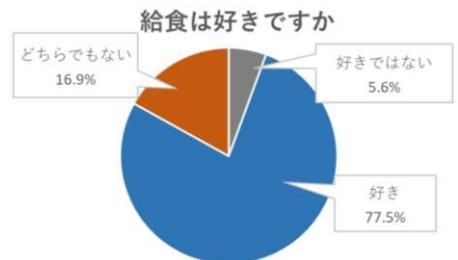
1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれいひです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

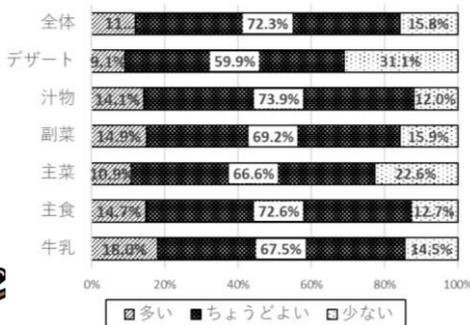


1年間の給食感想シート集計結果

今年度は6月と11月に、児童に給食の感想を聞きました。2634件の回答をいただきました。これからも、児童の声に耳を傾けながら、美味しく安全な給食作りを進めてまいります。



給食の量はどうか



給食の味つけはどうか

