

3月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7年3月

日 (曜)	献立	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 たんぱく質、無機質を多く含む	みどり カロテン、ビタミンCを多く含む	きいろ 炭水化物、脂肪を多く含む		
3 (月)	ちらしずし ぎゅうにゅう えびフライ なのはなのおひたし すましじる さくらもち	 えび	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	665 14.3 17.7 2.2	ひなまつり給食 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 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき スタミナなっとうあえ とりにく(とだいの)のみそに ぶどうグミ	ぎゅうにゅう さけ なっとう のり とりにく ちくわ みそ ぶどうグミ	しょうが もやし キャベツ にんじん なら しょうが にんじん だいこん さやいんげん	★こめ マヨネーズ あぶら こんにやく さとう グミ	692 18.6 28.4 2.1	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 (水)	ミルクトースト ぎゅうにゅう ビーフシチュー あおなとウインナーのソテー りんご	れんにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー りんご	 たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト ほうれんそう こまつな コーン りんご	パン マーガリン さとう ルウ さとう あぶら オリーブオイル	670 14.8 36.0 2.6	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。
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ きんぴらごぼう はくさいのみそしる アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ いわし	しょうが にんにく ごぼう にんじん はくさい こまつな ★ねぎ	★こめ でんぷん あぶら こんにやく さとう ごま あぶら アーモンド ごま	656 16.9 28.7 1.8	白菜は、種はとても小さ いののに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。
7 (金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう えびグラタン ブロッコリーとツナのサラダ だいこんとベーコンのスープ レモンソーダゼリー	とりにく ぎゅうにゅう えび ぎゅうにゅう チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン だいこん たまねぎ にんじん こまつな	★こめ あぶら こむぎ マカロニ あぶら さとう ゼリー	655 14.2 22.4 2.8	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。
10 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうぶたどんのぐ あかだし だいやとさつまいものかりんとうあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ わかめ みそ だいや	たまねぎ にんじん しょうが なめこ えのきたけ いとみつば	★こめ おおむぎ しらたき あぶら さとう でんぷん やきふ さつまいも でんぷん あぶら さとう	667 16.8 25.6 1.9	黒糖は、さとうきびのしぼ り汁を煮詰めて作りま す。ビタミンやミネラルを 含み、独特の香りと濃 厚な味があります。
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうざ ひじきとあおなのサラダ ジャジャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ ほうれんそう こまつな たまねぎ にんじん ★ねぎ チンゲンサイ しいたけ	★こめ ぎょうざのかわ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	643 15.2 24.8 2.2	ジャジャン豆腐は、「家 常豆腐」と書きます。中 国で食べられている家 庭料理のひとつです。 豚肉や厚揚げ、野菜な どを炒めて作ります。
12 (水)	やきそば ぎゅうにゅう きすチリソースフライ ツナマヨサラダ もものタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう きす ツナ タルト	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな コーン	ちゅうかめん ごまあぶら さとう パンこ あぶら マヨネーズ さとう ごま タルト	625 14.2 39.7 2.4	野菜やきのこには、食 物繊維が多く含まれて います。おなかのすじを したり、体の調子を整え て、生活習慣病を予防 します。
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき きりぼしだいこんのベーコンに かきたまじる しらぬい	ぎゅうにゅう さわら みそ ベーコン わかめ とうふ たまご しらぬい	きりぼしだいこん にんじん えだまめ にんじん ★ねぎ しいたけ こまつな しらぬい	★こめ さとう ごま あぶら さとう でんぷん	658 17.1 26.9 2.1	しらぬいは、みかんの品 種のひとつで「清見」と 「ぼんかん」から作られ ました。ビタミンCが多く 含まれ、かぜを予防した り、疲れをとったりしてく れます。
14 (金)	くろまいごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき わふうあえ とんじる いちごのおいしいケーキ	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう えのきたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ★ねぎ	★こめ くろまい さとう ごまあぶら ごま あぶら さとう ごまあぶら さといも ケーキ	651 17.1 26.4 2.1	黒米は、昔からお祝いの お米として大切にされ 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。





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(第二調理場)令和7年3月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
17 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	718 14.3 27.8 1.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひれカツ	ぶたにく		パンこ あぶら	
	ポークカレー	ぶたにく	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	
	こんにゃくサラダ	わかめ	★きゅうり キャベツ ほうれんそう にんじん	こんにゃく さとう ごまあぶら	
18 (火)	ポロネーゼ	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト	スパゲッティ あぶら ルウ	630 16.1 36.4 1.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーとアスパラサラダ	ツナ	ブロッコリー アスパラガス コーン たまねぎ りんご	さとう あぶら デニッシュキジ	
	アップルデニッシュ				
19 (水)	ごはん			★こめ	656 12.2 23.2 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	レバーとポテトのあまからに	ぶたにく	しょうが	でんぷん あぶら じゃがいも さとう	
	わかめのゆずドレッシングサラダ	わかめ	ブロッコリー にんじん ★きゅうり	あぶら さとう	
	ラビオリスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	ラビオリのかわ	
21 (金)	ごはん			★こめ	635 18.0 22.0 1.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	メバルねぎみそやき	めばる みそ	ねぎ	さとう ごまあぶら	
	おかかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう あぶら	
	すきやきに	ぎゅうにく どうふ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ★ねぎ	あぶら しらたき さとう	
	さくらゼリー			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。

給食センターホームページでは、
日々の給食がご覧になります。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	659kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.7%(26.1g)
脂質エネルギー比	20~30%	27.5%(20.4g)
食塩相当量	2.0g	2.1g

1年間をふり返ってみましょう。

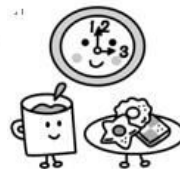
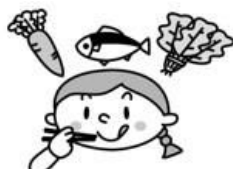
食事の前に必ず
手を洗いましたか？

マナーを守ること
ができましたか？

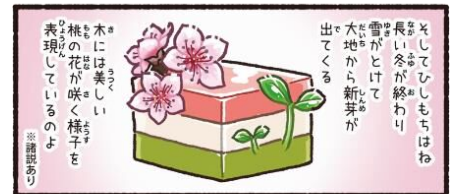
苦手な食べ物にも
チャレンジできま
したか？

朝ごはんは毎日
食べましたか？

おやつは時間と
量を決めて食べ
ましたか？



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。

「おいしさの引き出し」をふやそう！～味覚の成長～

はじめは好き嫌いばかり!?

赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱい
やミルクだけをのんでいた。

食べものとの出会い

立って歩けるようになって、おしゃべり
もできるようになった。ミルク以外のいろ
いろな食べものが食べられるようになった
ね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

おいしいものを食べると、
幸せな気分になるよね。

「おいしさの引き出し」が
たくさんあると、
幸せな気分もふえるね!

小学生は味をおぼえる大切な時期

「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」が
ふえる。

いろいろな味をおぼえよう!

いろいろな食べもの、いろいろな味、いろ
いろな料理を食べて、たくさんの味を知り、
「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

入学したころはにがてなけど、学年が上が
ったら「あれっ、これおいしい!」と思ったこと
があったでしょ。これからもどんどんあるよ。
たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろ
いろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが
「味をおぼえる」ということだよ。