



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。

印西市高花学校給食センター 令和7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 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 からだのちょうしをととのえる	きいろ エネルギーのもとになる		
3 (月)	ちらしずし ぎゅうにゅう あかうおのこんぶじょうゆぼし なのはなのごまあえ すましじる さくらもち	ぎゅうにゅう あかうお ハム はんぺん なると わかめ	にんじん たけのこ れんこん かんびょう しいたけ もやし ほうれんそう なのはな にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	★こめ さとう あぶら さとう ごま さくらもち	613 16.9 17.0 2.4	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 とりのレモンに スタミナなつとうあえ ^{▶6年生リクエスト▶} いもだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく なつとう のり あぶらあげ ぶたにく	レモン キャベツ にんじん にはら だいこん にんじん こまつな しいたけ	★こめ でんぷん あぶら さとう いもだんご	661 16.2 25.6 1.9	にらの強い香り「アリシン」は、疲労物質を分解する作用のあるビタミンB1の吸収を上げてくれます。これがスタミナ野菜といわれる理由です。
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ひじきのちゅうかサラダ かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう さわら ひじき ハム ぶたにく	にんじん ★きゅうり たまねぎ ねぎ パプリカ にんにく	★こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも しらたき あぶら さとう	657 18.0 25.3 1.6	韓国風肉じゃがは少しピリ辛な味付けで赤ピーマンで彩りよく仕上げます。130kgのじゃがいもを調理員さんが皮をむいて手で丁寧に切りました。
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのふくめに なめこのみそしる プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん にんじん なめこ こまつな ねぎ	★こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく さとう あぶら プリン	685 14.2 29.8 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。
7 (金)	ココアあげパン ^{▶6年生リクエスト▶} ぎゅうにゅう とりとホタテのクリームシチュー ブロッコリーとアスパラサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ほたて いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー アスパラガス キャベツ コーン きよみオレンジ	パン あぶら さとう じゃがいも こめこ バター さとう あぶら	662 15.1 33.3 1.8	この時期多くの柑橘類(かんきつ類)が旬を迎え、給食にも登場します。柑橘類はビタミンCが豊富で、酸化作用や抗ストレス作用があり、肌の調子を整えてくれます。
10 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんしよくそぼろごはんのぐ ゆずドレサラダ しんじゃがいものみそしる すだちゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく ハム あぶらあげ わかめ みそ いわしぶし	しょうが グリンピース にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ	★こめ おおむぎ さとう あぶら さとう じゃがいも ゼリー	670 15.3 26.7 2.2	6年生にとっては、小学校での給食も残りわずかとなりました。好きな給食のメニューはありましたか？今日は6年生が元気に菓立っていきけるよう、菓立ちゼリーにしました。
11 (火)	ピラフ ぎゅうにゅう ほうれんそうグラタン ツナとわかめのサラダ はくさいスープ	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ わかめ ツナ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン ピーマン パセリ ほうれんそう たまねぎ キャベツ ★きゅうり にんじん はくさい たまねぎ にんじん	★こめ あぶら こむぎこ マカロニ あぶら さとう	619 14.6 34.0 2.8	白菜は、種はとても小さいのに2か月ほどで1.53kg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。
12 (水)	にこみうどん ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ れんこんサラダ パンダパン	ぶたにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう はんぺん たまご チーズ ハム みそ	にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ れんこん にんじん ★きゅうり	うどん パンこ あぶら さとう マヨネーズ ごま パン	603 15.9 38.4 2.7	れんこんは、泥の中で育ちます。収穫には泥水の中に入っていくので、寒い時期の収穫はとても大変です。
13 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー あおなとウインナーのソテー レモンパンチ	ぎゅうにゅう とりにく たいず いんげんまめ ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう こまつな コーン ナタデココ パイン みかん もも レモン	★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ オリーブあぶら ゼリー	711 12.4 24.2 1.8	給食で作っているカレーは、ルウを小麦粉とマーガリンで手作りしています。調理員さんこだわりのルウです。おいしく食べてください。

春の行事と行事食

3月3日

◆ひなまつり◆



はまくりの潮汁



ひしもち

3月20日

◆春分の日(春のお彼岸)◆



ほたもち

桜開花のころ

◆お花見◆



花見団子



行楽弁当





3がつよていこんだてひょう (こうはん)

印西市高花学校給食センター 令和7年3月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ	
14 (金)	わかめごはん <small>上6年生クエスト</small>	わかめ		★こめ	670 14.5 25.1 1.9 654 16.9 23.5 2.5	卒業おめでとう給食 えびは熱すると鮮やかな赤色になることから、紅白で縁起が良いとされます。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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびフライ	えび		こむぎこ パンこ あぶら		
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう		
	さわにわん	とりにく かまぼこ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	さとも でんぷん		
	いちごのおいしいケーキ		こまつな	ケーキ		
17 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	654 16.9 23.5 2.5	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたどんぐ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	しらたき あぶら さとう でんぷん		
	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		
	もずくとたまごのスープ	もずく なると たまご	こまつな えのきたけ ねぎ	でんぷん ごまあぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
18 (火)	ゆでスパゲッティ		パセリ	スパゲッティ オリーブあぶら	607 19.6 36.0 1.7	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。
	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 グリンピース トマト	ルウ マーガリン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハートオムレツ(低①高②)	たまご				
	キャベツとレモンのサラダ	ハム	キャベツ ★きゅうり コーン レモン	オリーブあぶら あぶら さとう		
19 (水)	ごはん			★こめ	702 16.9 33.3 1.8	さばの脂にはEPAやDHAが豊富に含まれています。EPAは血液をサラサラにし、DHAは脳の働きを活性化させる効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのカレーやき	さば	たまねぎ			
	こまつなとゆばのおひたし	ゆば かつおぶし	こまつな もやし にんじん			
	やきとうふのもの	ぎゅうにく 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 でんぷん		
21 (金)	ごはん			★こめ	669 16.7 24.2 2.0	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのこみやき	とりにく		さとう ごまあぶら ごま		
	しらすあえ	しらす かつおぶし	ほうれんそう こまつな もやし にんじん			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごまあぶら さとも		
	もものタルト			タルト		

☆★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。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	656kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.9%(26.1g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.3%(20.6g)
食塩相当量	2.0g	2.1g

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、吹く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。



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。

今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。

皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!

