

3月 献立表



☆今月の地場産物(予定)☆
 (印西産)米・きゅうり・長ねぎ
 (千葉県産)ひじき・マッシュルーム・豚肉・鶏肉・里芋・さつまいも・キャベツ・小松菜・大根・チンゲン菜・にら・にんじん・もやし

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日 (曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	ちらし寿司★	ひな祭り献立		にんじん	たけのこ れんこん 干し椎茸	米	砂糖	832
	小袋 きざみ海苔		海苔					15.7
	牛乳		牛乳					22.7
	鶏の照焼き★	鶏肉			生姜	砂糖 はちみつ てん粉		2.8
	ごま和え			小松菜	コーン もやし	砂糖	ごま	
	桜のすまし汁	かまぼこ 豆腐		にんじん ほうれん草	大根 えのき たけのこ			
ひなまつり小粒大福					大福			
4 (火)	ご飯					米		849
	牛乳		牛乳					13.9
	南瓜コロッケ			かぼちゃ		砂糖 パン粉 小麦粉	油	25.1
	そばろご飯の具	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 生姜	砂糖 てん粉	油	2.5
豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚 味噌	わかめ	小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう				
5 (水)	揚げ麺★					揚げ麺		748
	牛乳		牛乳					19.6
	海鮮あんかけ★	豚肉 なたと いか		にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 もやし	砂糖 てん粉	油 ごま油	35.3
	ほうれん草まんじゅう2個	豚肉 大豆		ほうれん草	玉ねぎ コーン	小麦粉 じゃがいも 砂糖		2.5
	根菜のごまドレサラダ	鶏肉		にんじん	れんこん ごぼう きゅうり		ドレッシング	
ブルーベリー&アロエヨーグルト★		ヨーグルト						
6 (木)	ご飯					米		885
	牛乳		牛乳					16.0
	鯖の西京焼き	鯖 味噌				砂糖		24.2
	納豆和え★	納豆 鰹節		にんじん 小松菜	もやし			2.3
	ひつつみ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 白菜 大根 長ねぎ	ひつつみ てん粉	油	
お米のタルト★					タルト			
7 (金)	ご飯					米		870
	牛乳		牛乳					13.2
	揚げぎょうざ★	豚肉 大豆		にら	キャベツ 生姜 にんにく 長ねぎ	小麦粉 てん粉	ごま油 油	27.0
	豚キムチ炒め★	豚肉 大豆		にんじん にら	生姜 にんにく 切干大根 玉ねぎ キムチ	砂糖 てん粉	ごま油 ごま	2.7
	玉子とわかめのスープ★	豆腐 卵	わかめ	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 コーン 長ねぎ	てん粉		
すだちゼリー★					ゼリー			
10 (月)	わかめご飯★		わかめ			米		894
	牛乳		牛乳					15.0
	鶏の唐揚げ★	鶏肉 大豆			にんにく 生姜	てん粉	ごま油 油	29.1
	和風和え★		のり	小松菜 ほうれん草	えのき	砂糖	油	2.6
	根菜の味噌汁	油揚 味噌		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	里いも		
お祝いケーキ(チョコ)★					ケーキ			
11 (火)	ご飯					米		741
	牛乳		牛乳					17.7
	赤魚の四川漬け	赤魚 味噌				砂糖		20.5
	チンジャオロースー	豚肉 大豆		パプリカ にんじん	にんにく 生姜 たけのこ	砂糖 てん粉	油	2.1
	タイピーエン	鶏肉		にんじん	きくらげ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	春雨	油	
芋けんぴ小魚		かたくちいわし			さつまいも 砂糖	油		
12 (水)	黒糖コッペパン					パン		874
	牛乳		牛乳					13.8
	りんごジャム					ジャム		28.7
	菜の花グラタン		牛乳 チーズ	菜の花	コーン 玉ねぎ	マカロニ 小麦粉	バター	3.0
	ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズ	
	チリコンカン	ベーコン 豚肉 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	油	
いちごゼリー					ゼリー			



3年生の卒業まで残りわずかとなりました。給食の思い出作りとして、3年生のリクエストを給食で提供します。★印のものが3年生のリクエストです。

卒業生の皆さんへ 卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねで作られていきます。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。



3月 献立表



☆今月の地場産物(予定)☆
 (印西産)米・きゅうり・長ねぎ
 (千葉県産)ひじき・マッシュルーム・豚肉・鶏肉・里芋・さつまいも・キャベツ・小松菜・大根・チンゲン菜・にら・にんじん・もやし

印西市牧の原学校給食センター 令和7年

日(曜)	献立	主に体を作る(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に力や熱のもとになる(黄)		エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13 (木)	ご飯					米		803
	牛乳		牛乳					16.8
	鶏肉のごま酢かけ	鶏肉				砂糖	ごま	19.1
	ひじきの炒り煮	さつまいも 大豆	ひじき	にんじん	干し椎茸	砂糖	油	2.3
	さつまいもの味噌汁 でこぼん1/4個	豆腐 油揚 味噌		にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ でこぼん		さつまいも	
14 (金)	ご飯					米		872
	牛乳		牛乳					16.7
	鮭のオイネーズ焼き	鮭				砂糖	マヨネーズ	30.0
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.3
	スタミナ汁	豚肉 油揚 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	大根 キャベツ 干し椎茸 長ねぎ にんにく		油	
17 (月)	麦ご飯					米 大麦		873
	牛乳		牛乳					12.6
	子持ちししゃもフリッター2個	沖あみ	青のり ししゃも			小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油	27.6
	こんにゃくサラダ		わかめ		きゅうり キャベツ もやし	砂糖	ごま油	2.8
	ポークカレー	豚肉 ひよこ豆 白いんげん豆		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも	油 ルウ	
18 (火)	五目ご飯	鶏肉 油揚		にんじん	生姜 ごぼう	米 砂糖	油	828
	牛乳		牛乳					14.8
	厚焼き玉子	卵				小麦粉 てん粉 砂糖	油	28.7
	大根とツナのサラダ	まぐろ			大根 きゅうり コーン		マヨネーズ	2.7
	豚肉と野菜の味噌汁	豚肉 味噌		にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ	じゃがいも	油	
	豆乳プラマンジェ					プラマンジェ		
19 (水)	コッパン					パン		833
	牛乳		牛乳					17.7
	ウインナーチリソース	フランク 大豆		ピーマン トマトペースト	にんにく 玉ねぎ	砂糖	油	36.0
	人参サラダ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ きゅうり	はちみつ 砂糖	油	3.1
	白いんげん豆のシチュー	鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 米粉	油	
21 (金)	ご飯					米		900
	牛乳		牛乳					15.0
	豚肉の三味焼き	豚肉			玉ねぎ		ごま	24.4
	のり酢和え	まぐろ	のり	小松菜	もやし			2.6
	わかめと春野菜の味噌汁	油揚 豆腐 味噌	わかめ		玉ねぎ キャベツ 長ねぎ たけのこ			
	ドーナッツ(いちごミルク)					ドーナッツ		

※食物アレルギー、給食停止についてご相談のある方は学校へご連絡ください。

※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。

※材料は主なもの、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。

	基準値	月平均
エネルギー	830kcal	843kcal
たんぱく質E比	13~20%	15.5%
脂質E比	20~30%	27.0%
食塩相当量	2.5g	2.6g



1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう!この1年の食生活を振り返り、できたことに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗った

衛生的な身だしなみで、給食を配膳することができた

正しい食器の並べ方を意識することができた

感謝して食事を無駄なくいただくことができた

箸を正しく持ち、食事をすることができた

健康を考えて、好き嫌いせず食べることができた

バランスのよい食事の組み合わせがわかった

