

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

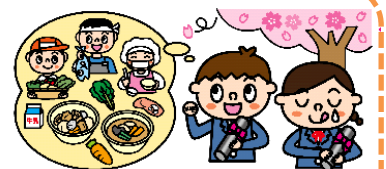
| 日 (曜) | 献立 | 主に体を作る(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主に力や熱のもとになる(黄) | | エネルギー(kcal) たんぱく質E比(%) 脂質E比(%) 食塩相当量(g) |
|------------------|--------------|------------|--------|---------------|-----------------------|----------------|----------|--|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 3 (月) | ちらし寿司★ | ひな祭り献立 | | 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 | | 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 | 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 でん粉 | 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 なると 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 でん粉 | 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 でん粉 | 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 でん粉 | 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 でん粉 | 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 | でん粉 | | |
| 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 | でん粉 | 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 でん粉 | 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 |
| | こんにやくサラダ | | 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 |

あなたの食生活はどうですか? 振り返りチェックシート

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

