

# 3月よていこんだてひょう(ぜんはん)

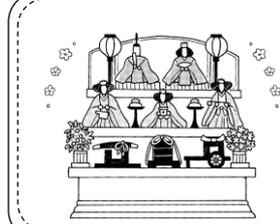
※すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和7年3月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)		
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	たんぱく質・糖質・脂質・繊維・比 (%)		
					小学生	中学生	
3 (月)	ちらしずし		こめ さとう	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	703	839	
	てまきのり	ひなまつりこんだて	のり		16.7	16.4	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		20.6	19.3	
	さわらのさいきょうやき		さわら みそ		2.3	3.1	
	なのはなのごまあえ		ごま さとう	なのはな ほうれんそう キャベツ にんじん			
	さわにわん		ぶたにく	でんぶん	だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ		
さくらもち			さくらもち				
4 (火)	むぎごはん		こめ おおむぎ		703	906	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		14.9	14.5	
	ハムチーズピカタ		たまご チーズ ハム	あぶら さとう	24.7	23.4	
	にんじんサラダ		ツナ	あぶら はちみつ	2.1	2.9	
	チキンカレー		とりにく ひよこまめ いんげんまめ	じゃがいも ルウ あぶら			
5 (水)	ごはん		こめ		616	764	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		19.1	18.7	
	さけのちゅうかやき		さけ みそ	ねぎ	27.5	25.2	
	なっとうあえ		なっとう かつおぶし のり	にんじん こまつな もやし キャベツ ねぎ	1.7	2.1	
	けんちんじる		とりにく とうふ	ごまあぶら さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく		
6 (木)	ごはん		こめ		666	821	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		17.3	17.0	
	とりにくのレモンじょうゆやき		とりにく	さとう	しょうが レモン	29.6	28.0
	おかかサラダ		かつおぶし	さとう あぶら ごま	こまつな キャベツ にんじん もやし	1.5	1.9
	とんじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも あぶら	ねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しょうが		
きよみオレンジ				きよみオレンジ			
7 (金)	きなこあげパン		きなこ だいす	パン あぶら さとう	651	816	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		15.7	15.3	
	ごぼうサラダ		かまぼこ	ドレッシング	ごぼう きゅうり にんじん コーン	33.7	32.9
	ポークビーンズ		ぶたにく だいす チーズ なまクリーム	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	2.2	2.5
	㊦ぎゅうにゅうプリン			ぎゅうにゅうプリン			
10 (月)	せきはん		あすき	もちこめ	668	804	
	ごましお	そつぎょう いわ 卒業お祝いこんだて		ごま	17.5	17.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		26.5	24.5	
	ひらすてりやき		ひらす	さとう	2.6	3.0	
	わふうあえ		のり	あぶら さとう	ほうれんそう こまつな えのき		
	ゆばのすましじる		とうふ ゆば なると		ねぎ えのき こまつな		
おいおいケーキ			ケーキ				
11 (火)	ピザトースト		ベーコン チーズ	パン あぶら	たまねぎ コーン マッシュルーム トマト	602	764
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		18.2	17.6	
	ブロッコリーとチキンのサラダ		とりにく	あぶら さとう ごま	ブロッコリー にんじん コーン	37.1	35.6
	ポトフ		とりにく	じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ	2.6	3.5
12 (水)	むぎごはん		こめ おおむぎ		700	873	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		13.4	13.8	
	にらまんじゅう (低①高②中学②)		ぶたにく	さとう ごまあぶら にらまんじゅうのかわ	キャベツ にら	29.2	29.1
	チョレギサラダ		のり	あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	2.4	2.9
	とうふのオイスターソースに		とうふ ぶたにく だいす	さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが		
㊦チーズ		チーズ					
13 (木)	ごはん		こめ		651	790	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		16.1	15.9	
	あかうおのかっぱうやき		あかうお	さとう	24.9	22.4	
	ごまあえ		あぶらあげ	ごま さとう	もやし しらたき にんじん コーン ほうれんそう	1.8	2.3
	だいこんのみそしる		とうふ わかめ みそ		だいこん はくさい ねぎ たまねぎ		
	レモンカスターダルト			タルト			
㊦ふりかけ		あおのり さばぶし いわしぶし	さとう ごま				



3月3日は、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降と言われています。それまでは、厄を払うための紙人形だったと言われています。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

## おすすめ給食を考えよう

今月も児童が家庭科の授業で考えた献立が登場します！  
工夫したポイントを紹介します。



小林北小学校6年生が考えた献立(5日)  
工夫した点は、地場産物を入れたことと、和食にそろえたことと、好きなメニューを入れたことです。



# 3月よていこんだてひょう(こうはん)



※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用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。

※㊦は中学生のみに提供します。

印西市印旛学校給食センター

令和7年3月

日 (曜)	献立	おもなしょくひん			エネルギー (kcal) たんぱく質17% - 比 (%) 脂質17% - 比 (%) 食塩相当量 (g)	
		主に体を作る (あか)	主にエネルギーの もとになる (き)	主に体の調子を整える (みどり)	小学生	中学生
14 (金)	サフランライス		こめ		708	886
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4	15.0
	ハンバーグデミソース	ぶたにく とりにく	あぶら ルウ さとう	たまねぎ マッシュルーム	30.9	30.2
	はなやさいサラダ		あぶら はちみつ	たまねぎ カリフラワー コーン プロッコリー	2.2	3.2
	ホタテのチャウダー	ベーコン ほたて ぎゅうにゅう スキムミルク だいず チーズ とうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ		
17 (月)	ごはん		こめ		632	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.5	13.9
	えびフライ (低①高①中学②)	えび	あぶら パンこ でんぷん こむぎこ さとう		26.6	25.1
	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	にんじん キャベツ コーン きゅうり	1.4	2.1
	すましじる	かまぼこ わかめ		ねぎ えのき ほうれんそう		
	すだちゼリー		ゼリー			
18 (火)	ソースやきそば	ぶたにく いわしぶし かつおぶし	ちゅうかめん あぶら	しょうが キャベツ にんじん もやし いら	635	758
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ	12.7	13.0
	はるまき	ぶたにく	こむぎこ はるまきのかわ はるさめ あぶら	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん	34.2	35.7
	マロニーサラダ	ハム	マロニー ごまあぶら さとう	にんじん きゅうり もやし	2.8	3.6
	はちみつレモンゼリー		ゼリー			
19 (水)	ごはん		こめ		644	796
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.0	16.5
	ほっけのうまみぼし	ほっけ			22.4	20.5
	みそドレサラダ	みそ	さとう あぶら こま	キャベツ にんじん きゅうり もやし	1.6	2.0
	だまこもちじる	とりにく	だまこもち	まいたけ はくさい にんじん ごぼう だいこん せり しらたき		
	ほんかん		ほんかん			
21 (金)	ごはん		こめ		677	851
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.1	17.3
	チキンなんばん	とりにく	でんぷん さとう あぶら	たまねぎ りんご	29.1	27.1
	タルタルソース		タルタルソース		2.0	2.6
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな もやし コーン		
	とうふのちゅうかスープ	とうふ		にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ		

※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のでご理解ご協力をお願いします。



### 【手洗いマークについて】



給食前には、せっけんで30秒かけて、ていねいに手を洗いましょ。手洗いマークのついている日は特にしっかり手を洗い、きれいな手で食べるようにしましょう。



こちらのQRコードから、印西市学校給食センターホームページへアクセスできます。毎日の給食の写真やコメント、毎月の献立表などを掲載しています。ぜひご覧ください。http://inzai.ed.jp/kyusyoku/

新年度の給食は **4月11日(金)** から始まります。

	小学生 (中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	661	830	819
たんぱく質17% - 比 (%)	13.0~20.0	16.0	13.0~20.0	15.9
脂質17% - 比 (%)	20.0~30.0	28.3	20.0~30.0	27.0
食塩相当量 (g)	2.0	2.1	2.5	2.7

## 卒業生の皆さんへ

中学校3年生は11日に、小学校6年生は18日に卒業式をむかえます。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねで育まれます。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。

ご卒業おめでとうございます!



もうすぐ春休み!



春休みは家の仕事を積極的に!

配ぜんや食器の片付け、ゴミ出しなど自分でできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

## 保護者の皆様へ

今年度の給食も今月で最後となりました。保護者の皆様には学校給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。物価が上昇するなかでも、学校給食摂取基準を満たすことはもちろん、安心安全な給食を子どもたちに届けるために、様々な工夫をしてきました。お子様たちはいかがでしたでしょうか?心身の成長が著しい子どもたちにとって、食事はとても大切なものです。これからも、子どもたちが食に興味関心を持ち、楽しみにしてもらえるような給食を届けていきたいと思ひます。引き続き、よろしくお願いいたします。