

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8年3月

日 (曜)	献立	おもなしくひん			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・食塩相当量(%)		
					小学生	中学生	
2 (月)	ちらしごはん	にし ほんちゆう 西の原中1-1 おすすめ給食	こめ さとう	にんじん たけのこ しいたけ れんこん かんぴょう	654	776	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		16.5	16.4	
	メバルのかっぼうやき		メバル	さとう	ひなまつり献立	17.9	16.8
	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	2.5	3.2
	たけのことわかめのしるもの さくらもち		はんぺん わかめ		にんじん たけのこ はくさい ねぎ		
3 (火)	ごはん		こめ		709	879	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	15.9	
	ぶたにくのくわやき	ぶたにく	さとう あぶら		29.7	27.6	
	とりにくのだいごんののもの	とりにく	あぶら さとう	にんじん だいこん しいたけ さやいんげん	2.0	2.8	
	さつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	あぶら さつまいも	ごぼう にんじん ねぎ こまつな			
4 (水)	ココアあげパン	ちゆう こんだて 中3リクエスト献立	パン さとう あぶら		680	811	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		13.5	13.2	
	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 ブロッコリー コーン	32.3	32.2
	ポトフ		ぶたにく ウィンナー レンズまめ	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ はくさい パセリ	2.1	2.5
	ももゼリー			ゼリー			
5 (木)	ごはん	にし ほんちゆう 西の原中1-5 おすすめ給食	こめ		685	853	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		12.1	11.8	
	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	29.3	27.3
	パンサンスー		ハム	マロニー さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん きゅうり	2.0	2.7
	たけのこのちゅうかふうスープ あんにとろろ		とりにく とうふ		にんじん たけのこ ねぎ こまつな		
6 (金)	むぎごはん		こめ おおむぎ		675	864	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.6	13.2	
	オムレツ	たまご	あぶら さとう		26.7	25.4	
	かいそうサラダ	かいそう わかめ ツナ	ごまあぶら さとう	もやし きゅうり	2.0	2.9	
	ポークカレー	ぶたにく レンズまめ いんげんまめ	あぶら じゃがいも ルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト			
9 (月)	せきはん	そつぎょう こんだて 卒業おめでとう献立	あずき	もちこめ	704	863	
	ごましお		ごま		17.2	17.7	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		30.0	27.4	
	とりにくのからあげ		とりにく だいす	でんぷん あぶら	にんにく しょうが	2.7	3.1
	あおなのいそかあえ		のり かつおぶし	さとう ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう		
	ゆばのすましじる		とうふ ゆば なたと		えのき ねぎ こまつな		
	おいわいケーキ			ケーキ			
10 (火)	スイートポテトトースト		パン さつまいも さとう マーガリン		650	770	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.0	14.9	
	ツナサラダ	ツナ	さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり	26.4	25.8	
	しろいんげんまめのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ スkimミルク 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 コーン ブロッコリー パセリ	2.1	2.6	
	りんごゼリー		ゼリー				
11 (水)	ごはん		こめ		607	753	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.2	18.5	
	あじのピリからやき	あじ	ごまあぶら	にんにく しょうが	22.2	20.4	
	ひじきのいために	ひじき さつまあげ あぶらあげ だいす	さとう	えだまめ にんじん	2.4	2.9	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ こまつな			
12 (木)	ごはん	にし ほんちゆう 西の原中1-4 おすすめ給食	こめ		637	779	
	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	26.8	24.8
	キャベツとしおここんぶ		しおここんぶ	ごま	もやし キャベツ にんじん きゅうり	1.9	2.5
	ぐだくさんかきたまじる		なたと とうふ たまご	でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな		
	きよみオレンジ				きよみオレンジ		
13 (金)	わかめごはん	こばやしきたしやう 小林北小6-1 おすすめ給食	わかめ	こめ	653	804	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		15.7	15.4	
	さばのみそに		さば みそ	さとう		29.4	27.2
	キムチなっとう		なっとう		もやし こまつな はくさいキムチ	2.3	3.1
	けんちんじる		とりにく とうふ	ごまあぶら さといも	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ		

【手洗いマークについて】
給食前には、せっけんを30秒かけて、ていねいに手を洗いましょう。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にアクセスできます。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。
<https://kyusyoku.inzai.ed.jp/inbcenter/todaykondate>



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8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1kg-比(%)	
					脂質1kg-比(%)	
				小学生	中学生	
16 (月)	むぎごはん		こめ おおむぎ		656	803
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	15.2
	かいせんシュウマイ(低①高②中学②)	たら いか	パンこ シュウマイのかわ	キャベツ たまねぎ	25.7	23.8
	きゅうりとだいこんのちゅうかつげ		ごま さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり だいこん	2.3	2.7
	マーボーどうふ	ぶたにく だいす とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ にら しいたけ		
17 (火)	ごはん		こめ		703	837
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4	17.4
	さわらのゆうあんやき	さわら	あぶら さとう でんぶん	ゆず	27.7	24.6
	もやしとあおなの おひたし	かつおぶし		もやし キャベツ こまつな	1.8	2.4
	すましじる	とりにく かまぼこ		にんじん だいこん しいたけ みつば		
	おこめのタルト		タルト			
18 (水)	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト	651	811
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8	17.3
	えびフライ(低①高①中学②)	えび だいす	パンこ こむぎ あぶら さとう		31.9	31.0
	ブロッコリーと ツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん ブロッコリー	2.1	2.8
	コーンスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク とうにゅう なまクリーム	バター こめこ	たまねぎ コーン パセリ		
	アセロラゼリー		ゼリー			
19 (木)	ごはん		こめ		656	831
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6	14.2
	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	29.6	28.3
	コールスローサラダ		マヨネーズ さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン	1.6	2.0
	ABCマカロニスープ	とりにく	オリーブオイル マカロニ	たまねぎ セロリ にんじん こまつな		

※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。

新年度の給食は **4月10日(金)** から始まります。

おすすめ給食

今月も児童・生徒が授業で考えた献立がたくさん登場します！
 「おすすめ給食」の工夫点を紹介します。

西の原中1-1(2日)
 テーマ『春の味覚でホッと一息』
 ・旬の食べ物や人気の和風和え
 を入れました。

西の原中1-5(5日)
 テーマ『おいしい中華』
 ・みんながおいしく食べられ
 るような料理にしました。
 ・茶色だけでなく、緑をとり

西の原中1-4(12日)
 テーマ『旬の食材をとり入れたおいしそうな給食』
 ・春キャベツや新玉ねぎなど3月が旬の食材を使いました。
 ・彩り豊かにし、和食でまとめました。

小林北小6-1(13日)
 ・旬の食材をとり入れ、彩りと
 栄養バランスを考えました。
 ・相性がよい食材を選びました。

西の原中1-7(17日)
 テーマ『春香る和風給食』
 ・彩りを考え、旬のさわら
 を使いました。
 ・和風の料理にしました。

西の原中1-6(18日)
 テーマ『わくわくお子様ランチ』
 ・みんなが大好きなナポリタンやえびフライを入れました。
 ・全体的に彩りを良くし、緑黄色野菜を使いました。

	小学生(中学年)		中学生	
	基準	平均	基準	平均
エネルギー(kcal)	650	666	830	817
たんぱく質1kg-比(%)	13.0~20.0	15.7	13.0~20.0	15.5
脂質1kg-比(%)	20.0~30.0	27.6	20.0~30.0	26.0
食塩相当量(g)	2.0	2.1	2.5	2.7

ひな祭り

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝い
 する「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな
 願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる
 五節句のひとつ「上巳(じょうじ)の節句」でもあり、季節の花
 にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ちらしずし

酢飯の上に縁起の良い食べ物、
 旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭り
 の食べ物として定着したのは最近のことで、も
 とは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」
 が食べられていたとされています。

ご卒業おめでとうございます

中学校3年生は10日に、小学校6年生は18日
 に卒業式をむかえます。
 これからは、自分自身で食べるものを選んだり、
 作ったりする機会が増えていきます。「食べるこ
 と」は、体の栄養だけでなく、心の栄養にもなり
 ます。学校給食や食育を通して学んだことをいか
 し、「食べること」を大切に、元気に充実した
 毎日を送ってください。

イラスト出典：「月刊 学校給食」(全国学校給食協会)
 「家庭とつながる！新食育ブックシリーズ」(少年写真新聞社)