



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

3月分の給食費は3月6日(月)に引き落としになります。通帳の確認をお願いします。

印西市中央学校給食センター (第二調理場) 令和5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 (g) 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		
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さげのかけあがり げんきサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる	 ぎゅうにゅう さげ	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン	★こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	605 28.1 27.1 2.4	大森小6年 おすすめ給食 魚のおすすめ献立を考えてもらいました。栄養バランスのいいものを選びました。
2 (木)	きなこあげパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー シーフードサラダ りんご	きなこ ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト キャベツ ★きゅうり	パン あぶら さとう ルウ さとう あぶら あぶら さとう	677 26.7 35.1 2.6	日本に砂糖が伝わったのは奈良時代で、中国から伝わったそうです。製造は江戸時代に始まりました。サトウキビやテンサイから作られます。
3 (金)	ちらしずし きざみのり(こぶくろ) ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき なのはなあえ すましじる さくらもち	のり ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし はんぺん なると わかめ	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやいんげん なのはな ほうれんそう キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ こまつな	★こめ さとう さとう ごま さとう	622 27.5 20.4 2.7	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。
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おやこやき おかかサラダ すきやきに すだちゼリー	ぎゅうにゅう たまご とり かつおぶし ぶたにく やきどうふ	たまねぎ にんじん みつば ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	★こめ あぶら ごま さとう あぶら あぶら しらす さとう ゼリー	663 26 26.3 1.6	3月の目標は「1年間の給食をふり返ろう」です。苦手なものが食べられたか、あいさつやマナーなど、1年間を振り返りましょう。
7 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのオーロラソースがけ ポテトサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム	しょうが コーン ★きゅうり にんじん にんじん ねぎ しいたけ こまつな	★こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん	675 25.6 30 2	今日の給食のオーロラソースは、ケチャップベースで、ソースやみそを使っています。揚げた鶏肉にかけていただきます。
8 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふどんのぐ にらまんじゅう(低①高②) こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい どうふ みそ はちまきみそ わかめ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら キャベツ ニラ ★きゅうり キャベツ コーン	★こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら まんじゅうのかわ あぶら こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	661 27.9 24.4 2.4	朝の光を浴びて、朝ごはんを食べると、体に1日のスタートのスイッチを入れてくれます。そして、体のリズムを整えてくれます。
9 (木)	にこみうどん ぎゅうにゅう ぶりみそづけフライ なめたけあえ パンダパン	とりにく なると あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり みそ かつおぶし	にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	うどん パンこ あぶら ごま さとう パン	604 26.2 37.1 2.2	もやしは、豆類が発芽した野菜なので、栄養がしっかりと含まれています。平安時代には薬用として用いられていたようです。
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく(のこみ)やき きりぼしだいこんのふくめに いなかじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん にんじん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	★こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	663 24.5 29.5 2	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。
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ホッケいちやぼし ひじきとおおなのサラダ ぶたにく(だいこんのみそ)に プリン	ぎゅうにゅう ホッケ ひじき ハム ぶたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう こまつな しょうが だいこん ねぎ さやいんげん	★こめ あぶら さとう はるさめ あぶら ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう プリン	670 29.2 26.6 2.2	ホッケは、成長するに当たって、アオボッケ→ロウソクボッケ→ハルボッケ→ネボッケ、と、呼び名が変わる出世魚です。
14 (火)	こくとうしょくパン ぎゅうにゅう ほうれんそうグラタン ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ツナ ウインナー いんげんまめ	ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー コーン にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ トマト	★こめ パン こむぎこ あぶら さとう あぶら マカロニ さとう	636 25.7 32.8 2.4	ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。家庭料理なので使う野菜も季節や地方によってさまざまです。
15 (水)	くろまいごはん ぎゅうにゅう えびフライ わふうあえ なめこじる ミルクレープ	ぎゅうにゅう えび のり どうふ わかめ みそ	ほうれんそう えのきたけ なめこ こまつな ねぎ	★こめ くろまい パンこ あぶら あぶら さとう ミルクレープ	676 26 30.2 2	卒業おめでとう給食 黒米は、昔からお祝いのお米として大切にされてきました。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。





3がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場)令和5年3月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ
16 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	723 22.6 24.8 1.9 686 29.6 32 2.4 661 25.2 32 2 647 20.9 21 2.3 621 28.2 22 2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカレー	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ オリーブオイル	
	えだまめのココロソテー フルーツポンチ	ウインナー	えだまめ コーン ナタデココ パイン みかん	ゼリー	
17 (金)	ポロネーゼ	ぎゅうにく ふたにく	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマト	スパゲッティ あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーとポテトのサラダ	ウインナー	ブロッコリー にんじん	じゃがいも ごまあぶら さとう	
	つばやしシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ しめじ コーン	バター こめこ パン	
20 (月)	ごはん			★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう	
	はくさいとあぶらあげのおひたし	あぶらあげ かつおぶし	はくさい ほうれんそう こまつな にんじん		
	さわにわん	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	さといも でんぶん	
22 (水)	ごはん			★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	レバーとポテトのケチャップあえ	レバー	しょうが	でんぶん あぶら じゃがいも さとう	
	ナムル	ハム	ほうれんそう こまつな もやし にんじん	さとう ごまあぶら ごま	
	ぎょうぎスープ	ふたにく とりにく なると	にんじん チンゲンサイ しいたけ キャベツ ねぎ	ぎょうぎのかわ	
みかんゼリー	ゼリー				
23 (木)	ごはん			★こめ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのレモンしょうゆやき	とりにく	しょうが レモン	あぶら さとう でんぶん	
	スタミナなっとうあえ	なっとう のり	もやし キャベツ にんじん なら		
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん たいこん ねぎ	ごまあぶら さといも パンナコッタ	

☆★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。
 ☆はしは、清潔なものを毎日ご持参ください。



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%	16.0% (26.3g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.2% (20.6g)
食塩相当量	2.0g	2.2g

♪1月の感想シート♪

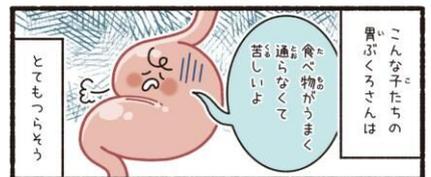
年に2回、児童に給食の感想を聞いています。
 1月24~31日に実施した意見を紹介します。

- ・だまこ汁のもちがもちもちしていておいしかった
- ・いつもおいしい給食が食べられてうれしい。
- ・さばのオレンジソース煮がおいしかった。
- ・いろいろな献立があって、毎日給食を楽しみにしています。
- ・量を多くしてほしい。
- ・野菜をもう少し少なくしてほしい。
- ・デザートの日を多くしてほしい。

給食が好きだという意見が多く、うれしいです。これからも、味付けや量などを工夫し、みんなが楽しみになるような給食を作っていきます。



こんな子いるかな？



ただ、正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！



食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？

