



3月 献立予定表

| 日曜日 | 献立名 | おもち ざいりょうめい 主な材料名 | | | | | | えいようか 栄養価 | | |
|--------------|---|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------------|----------------------|----------|---|-------------------------|-------------------|
| | | おもち からだ 主に体をつくるものになる | | おもち からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える | | おもち 主にエネルギーのもとになる | | エネルギー (Kcal) | 食塩 相当量 (g) | |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC, 他 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | | その他の材料 (調味料など) |
| < ひなまつり 献立 > | | | | | | | | | | |
| 1 金 | ごはん 牛乳 さわらの味噌だれかけ 三色和え すまし汁 ひなまつりゼリー | 牛乳 | | こまつな | もやし | ごは ん | | 砂糖 小麦粉 みりん 酒 しょう油 みりん 酒 塩 しょう油 かつおだし | 幼 496 小 634 中 806 | 1.6 2.2 2.7 |
| 4 月 | ごはん 牛乳 ソースカツ 即席漬 わかめの味噌汁 | 牛乳 | | にんじん | はくさい きゅうり | ごは ん | | 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま 塩 かつおだし | 幼 512 小 641 中 809 | 1.4 1.7 2.1 |
| 5 火 | 麦ごはん 牛乳 キーマカレー チキンナゲット②②②③ コーンサラダ | 牛乳 | | にんじん ピーマン トマト | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム | ごは ん おおむぎ | | 油 ワイン カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース 塩 ポークブイオン 酢 塩 こしょう | 幼 504 小 705 中 859 | 1.4 2.0 2.4 |
| 6 水 | ごま豆腐うどん(ソフトメン) ごま豆腐うどん(ごま豆腐うどん汁) 牛乳 揚げしゅうまい②②②③ ナムル | 豆腐 とうふ とうふ しょう油 しょう油 牛乳 | とうふ しょう油 しょう油 牛乳 | チンゲンサイ | にんにく しょうが はくさい しいたけ ねぎ | ソフトメン | | ごま 油 トウバンジャン しょう油 豚骨ラーメンスープ がらスープ 油 ごま油 塩 しょう油 | 幼 484 小 630 中 848 | 2.0 2.6 3.2 |
| < 卒業お祝い 献立 > | | | | | | | | | | |
| 7 木 | 赤飯 ごま塩 牛乳 いわしの生姜煮 小松菜のおかか和え 豚汁 お祝いケーキ | | 牛乳 | | | ★赤飯 | | ★ごま塩 しょう油 酒 かつおだし | 幼 653 小 717 中 833 | 1.8 2.1 2.5 |
| 8 金 | ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモン醤油かけ ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ | | 牛乳 | | | ミルクパン | | しょう油 ワイン 塩 こしょう しょう油 塩 酒 がらスープ こしょう | 幼 510 小 680 中 801 | 1.9 2.8 3.2 |
| 11 月 | バターロール 牛乳 マカロニグラタン グリーンサラダ(ドレッシング) ミネストローネ | | 牛乳 | | | バターロール | | 酒 塩 こしょう ペシャメルソース フレンチドレッシング | 幼 494 小 647 中 — | 1.8 2.5 — |
| 12 火 | 麦ごはん のりふりかけ 牛乳 肉豆腐 わかさぎフリッター①①②②② 昆布和え | | 牛乳 | | | ごは ん おおむぎ | | のりふりかけ 酒 みりん しょう油 ごま油 | 幼 513 小 650 中 851 | 1.7 2.0 2.5 |
| 13 水 | 塩ラーメン(中華めん) 塩ラーメン(塩ラーメンスープ) 牛乳 春巻き チンゲンサイの炒め物 | | 牛乳 | | | 中華めん | | 塩 酒 塩ラーメンスープ がらスープ 油 ★春巻き 塩 こしょう オイスターソース | 幼 573 小 651 中 878 | 2.1 2.7 3.3 |
| 14 木 | ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コーンとキャベツのソテー オニオンスープ | | 牛乳 | | | ごは ん | | はちみつ 油 塩 こしょう 塩 こしょう がらスープ | 幼 — 小 612 中 790 | — 1.9 2.3 |
| 15 金 | ココア揚げパン 牛乳 クリームシチュー ツナサラダ | | 牛乳 | | | ココア揚げパン 砂糖 | | 油 ピュアココア ミルクココア 油 ベシャメルソース 塩 酢 塩 こしょう | 幼 498 小 — 中 786 | 1.6 — 3.0 |



| 日曜日 | 献立名 | 主な材料名 | | | | | | 栄養価 | |
|-----|---|--------------|-----------|------------|----------------|---------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------|
| | | 主に体をつくるものになる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーのもとになる | | エネルギー (Kcal) | 食塩相当量 (g) |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC, 他 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 18月 | ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ひじきの炒め煮 豆乳味噌汁 | | 牛乳 | | | | ごはん でん粉 こんにやく 砂糖 油 | 幼 542 小 696 中 882 | 1.5 1.8 2.3 |
| 19火 | 麦ごはん 牛乳 いかの香味ソース 春雨サラダ チンゲンサイのスープ | | 牛乳 | | | | ごはん おおむぎ 砂糖 油 ごま油 酒 | 幼 476 小 621 中 792 | 1.8 2.3 2.9 |
| 21木 | ごはん 牛乳 肉そぼろ 人参と油揚げの甘辛煮 かきたま味噌汁 | | 牛乳 | | | | ごはん 砂糖 油 砂糖 かつおだし | 幼 529 小 682 中 849 | 2.0 2.6 3.2 |

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。
(Tel:0297-82-3365)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

| 日 | 学校名 | 理由 |
|-----|--------|-----|
| 11日 | 中学校(全) | 卒業式 |
| 14日 | 藤代幼稚園 | 卒園式 |
| 15日 | 小学校(全) | 卒業式 |



| 栄養素 | 基準量 | | 3月の平均 | |
|-----------|--------------|--------|--------------|--------|
| | エネルギー (Kcal) | 食塩 (g) | エネルギー (Kcal) | 食塩 (g) |
| 幼稚園 | 490 | 1.5 | 522 | 1.7 |
| 小学校(3・4年) | 650 | 2.0 | 659 | 2.2 |
| 中学校 | 830 | 2.5 | 830 | 2.7 |

給食だより



3月の給食のめあて

給食の反省をしよう



1年間の食生活をふりかえろう

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」で答えましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <p>朝ご飯を毎日食べていますか？</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>食事の前に手をきれいに洗っていますか？</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>よくかんで食べていますか？</p> <p>はい・いいえ</p> |
| <p>環境のために自分にできることを実行できましたか？</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>食事のマナーを守れていますか？</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>感謝の気持ちをもって食べることができましたか？</p> <p>はい・いいえ</p> |
| <p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>好き嫌いをなく何でも食べていますか？</p> <p>はい・いいえ</p> | <p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> <p>はい・いいえ</p> |

「はい」が 7~9個
すばらしい！
新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が 4~6個
あと一歩！
できなかったことを意識して取り組んでみましょう。

「はい」が 1~3個
がんばって！
まずはできそうなことからがんばってみましょう。

「はい」が 0個
残念・・・
自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

卒業のみなさんへ

小学6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。春休みの間も規則正しい生活で、毎日元気に過ごしましょう。中学校でも給食を楽しみにしててください。

中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間食べた給食ともお別れですね。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、これからも大きく羽ばたいてください。

取手市立学校給食センター職員一同