



# 3月 献立予定表

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		
< 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	さわら みそ かまぼこ とり肉	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 ふ ★ひなまつりゼリー		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	ぶた肉 たまご わかめ	牛乳	にんじん わかめ	はくさい きゅうり えのきたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油 ごま じゃがいも	ウスターソース みりん こしょう 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	ぶた肉 ひよこ豆 ★野菜入りチキンナゲット	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 こまつな スイートコーン キャベツ	ごはん おおむぎ 油 酢 塩 こしょう	ワイン カレー粉 カレールウ チャツネ ウスターソース 塩 ポークブイヨン	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	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ ★しゅうまい	牛乳	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが はくさい しいたけ ねぎ もやし	ソフトメン ごま油 油 ごま油 塩 しょう油	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	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	★いわしのしょうが煮	牛乳	こまつな にんじん にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ	★赤飯 ★ごま塩 こんにゃく じゃがいも ★いちごケーキ	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	とり肉 ベーコン ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	レモン果汁 しめじ にんにく だいこん たまねぎ	ミルクパン でん粉 砂糖 油 オリーブ油 マカロニ	酒 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	とり肉 ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ スイートコーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	バターロール マカロニ パン粉 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	酒 塩 こしょう ベジメルソース フレンチドレッシング 塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	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	ぶた肉 豆腐 ★わかさぎフリッター ★塩昆布	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい ねぎ えのきたけ だいこん	ごはん おおむぎ のりふりかけ しらたき 砂糖 油 ごま油	酒 みりん しょう油	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	ぶた肉 なた ★わかさぎフリッター	牛乳	にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ きくらげ しめじ	中華めん 油 ★春巻き はるさめ 油 ごま油	塩 酒 塩ラーメンスープ がらスープ	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	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ごはん はちみつ 油 塩 こしょう 塩 こしょう がらスープ	粒マスタード ウスターソース こしょう ワイン	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	とり肉 白いんげん ツナ	牛乳 牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 油	ピュアココア ミルクココア 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 しょう油 酢 トウバンジャン ごま油 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 476 小 621 中 792	1.8 2.3 2.9
21水	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 しょうが 砂糖 油 ごま しょう油 みりん しょう油 かつおだし 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



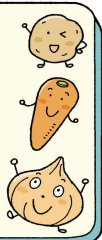
栄養素	基準量		3月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	522	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	659	2.2
中学校	830	2.5	830	2.7

## 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。

朝ご飯を毎日食べていますか？

はい・いいえ

食事の前に手をきれいに洗っていますか？

はい・いいえ

よくかんで食べていますか？

はい・いいえ

環境のために自分にできることを実行できましたか？

はい・いいえ

食事のマナーを守れていますか？

はい・いいえ

感謝の気持ちをもって食べることができましたか？

はい・いいえ

おやつは時間と量を決めて食べていますか？

はい・いいえ

好き嫌いをなく何でも食べていますか？

はい・いいえ

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？

はい・いいえ

「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