

# 給食だより 3月

令和7年度

勝浦町学校給食センター

早いものでもう3月。心と体健康のため、豊かな食生活を送るために、一年間の食生活の振り返りをしてみてくださいね。

あなたの食生活はどうですか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個

4~6個

1~3個

0個



## 3月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ  ん  だ  て  名			カロリー (kcal) タンパク質 (g) しぼう(%)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
2 (月)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら さばのカレーあけ こまつなごまあえ	690 27.3 26.0	牛乳 くきわかめ さつ まあげ さば	ごぼう にんじん こん にやく えだまめ しょう が こまつな キャベツ	こめ 白ごま さとう ごま油 でんぷん あぶ ら 白ごま
3 (火)	ちらしずし	牛乳	やさいたっぷりすましじる とりにくのきんぴらつつみや き ひなあられ	595 25.9 17.4	牛乳 こうやどうふ ★いりた まご とうふ あぶらあげ わ かめ かつお こんぶ とりに くのきんぴらつつみやき	ゆず酢 たけのこ にんじ ん ほししいたけ こん にやく れんこん えだま め ししいたけ たまねぎ	こめ さとう ひなあら れ
4 (水)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ はるさめのすのもの	635 23.4 20.1	牛乳 ぶたにく みそ ハム	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ヒーマン にんにく しょうが きゅうり ゆず酢	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん マロ ニ 白ごま
5 (木)	わかめごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる あまからとりごぼう	654 29.6 19.8	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ わかめ み そ とりにく	にんじん たまねぎ し しいたけ 葉ねぎ ごぼう	こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま
6 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ミネストローネスープ チキンとほうれんそうの グラタン	730 34.2 27.2	牛乳 だいす ベーコン とりにく チーズ	にんじん たまねぎ ほん しめじ セロリ にんにく トマトピューレ ほうれ んそう ハセリ	コッペパン ジャム あぶ ら さとう マカロニ パ ター こめこ パンこ
9 (月)	ごはん	牛乳	えのきのみそしる あじのなんばんつけ	619 27.2 19.6	牛乳 あぶらあげ とう ふ みそ あじ	えのきだけ にんじん はくさい 葉ねぎ たま ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま油
10 (火)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	こうやどうふのたまごとし キャベツともやしのごますあ え	588 27.1 17.1	牛乳 こうやどうふ と りにく さつまあげ ★ たまご	たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ もや し すだち	こめ さとう 白ごま
11 (水)	ドライカレー	牛乳	コーンサラダ	640 24.4 20.4	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく レンスまめ ハム	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ヒーマン キャベツ きゅうり コーン ドレッシング	こめ あかワイン あぶ ら
12 (木)	ごはん	牛乳	すましじる とりのからあげ ゆかりあえ とうにゅうプリン	859 29.3 32.9	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ と りにく	ぶなしめじ にんじん は くさい こまつな しょう が いちご キャベツ パ ナ オレンジ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも プリン
13 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	ミネストローネスープ チキンとほうれんそうの グラタン	730 34.2 27.2	牛乳 だいす ベーコン とりにく チーズ	にんじん たまねぎ ほん しめじ セロリ にんにく トマトピューレ ほうれ んそう ハセリ	コッペパン ジャム あぶ ら さとう マカロニ パ ター こめこ パンこ
16 (月)	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかうに ナムル	648 27.7 24.3	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ハム	たまねぎ にんじん ほん しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく も やし こまつな	こめ でんぷん あぶら 白ごま ごま油 さと う
17 (火)	さんしょくどん ぶり	牛乳	さわにわん	597 27.7 20.0	牛乳 ★たまご とりに く ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお	しょうが こまつな だい こん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ	こめ おしむぎ さとう 白ごま
18 (水)	ごはん ひじきのり	牛乳	だいすいりきんぴら いわしのかほすれモンに じゃこあえ	645 31.1 20.3	牛乳 ひじきのり ぶた にく さつまあげ だい す いわし ちりめん	ごぼう にんじん こん にやく たけのこ えだ まめ こまつな もやし	こめ 白ごま さとう ごま油 白ごま
19 (木)	ごはん	牛乳	にくじゃが きりほしだいこんのすの もの	627 22.8 17.3	牛乳 ぶたにく さつま あげ わかめ	にんじん たまねぎ こ んにやく えだまめ だ いこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
23 (月)	ハヤシライス	牛乳	ごぼうサラダ	672 23.0 23.2	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく	たまねぎ にんじん ぶなしめ じ グリンピース にんにく トマトピューレ ごぼう きゅ うり コーン えだまめ	こめ じゃがいも あかワ イン なまクリーム あぶ ら さとう ごまドレッシ ング

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

### がつ こんだてしょうかい 3月の献立紹介

3日(火)…3月3日はひな祭り。ちらしずしでお祝い!

5日(木)…中学3年生最後の給食は、「わかめごはん」と「あまからとりごぼう」!

13日(金)…小学6年生最後の給食です。卒業生だけには、他にも何かがある。

