

給食だより 3月

令和6年度

勝浦町学校給食センター

早いものでもう3月。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

☐ 食べたらずを磨いている

☐ 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) 塩分 (g)	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				
3 (月)	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる あまからとりごぼう	653 29.4 19.9	牛乳 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 いたけ 葉ねぎ ごぼう	こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま
4 (火)	ハヤシライス	牛乳	ハムとコーンのサラダ	666 23.7 24.6	牛乳 ぎゅうにく ぶた にく ハム	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ にんに く トマトピューレ コー ン キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あかワ イン なまクリーム あぶ ら ごまドレッシング
5 (水)	ごはん	牛乳	やさいたっぷりすましじる さばのカレーあけ こまつなごまあえ	654 28.7 25.2	牛乳 とうふ あぶらあ げ かつお こんぶ さ ば	しいたけ にんじん は くさい こまつな しょ うが キャベツ	こめ でんぷん あぶら 白ごま さとう
6 (木)	キムチチャーハ ン	牛乳	にらたまスープ しゅうまい しこくゼ リー	644 26.6 21.1	牛乳 ぶたにく ベーコ ン とうふ ★たまご ボークしゅうまい	にんじん にら たけの こ きむち たまねぎ しいたけ	こめ ごま油 しこくゼ リー
7 (金)	コッペパン	牛乳	やさいのスープ てづくりハンバーグ ポイルキャベツ	667 29.8 29.2	牛乳 ベーコン ぶたに く ぎゅうにく とうふ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ ほ うれんそう キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう
10 (月)	ごはん ごまこんぶ	牛乳	こうやどうふのふくめに キャベツともやしのこま ずあえ	570 25.6 14.5	牛乳 こんぶつくだに こうやどうふ とりにつ く さつまあげ	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 (火)	ごはん	牛乳	だいすいりきんひら いわしのしょうがに じゃこあえ	627 30.6 20.3	牛乳 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
12 (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 ひーマン 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 ニー 白ごま
13 (木)	わかめごはん	牛乳	すましじる とりのからあげ ゆかりあえ フルーツバイキング とうにゅうプリン	861 29.5 32.9	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ かつお こ んぶ とりにつく	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 ナナ オレンジ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも プリン
14 (金)	コッペパン	牛乳	こまつなごめこシチュー にくだんご フロッコリーのサラダ	677 28.1 25.1	牛乳 とりにつく ベーコ ン とうにゅう にくだ んご	にんじん たまねぎ ほん しめじ コーン こまつな フロッコリー キャベツ	コッペパン マカロニ こめこ バター ドレッ シング
17 (月)	ドライカレー	牛乳	コーンサラダ	647 24.3 21.0	牛乳 ぶたにく ぎゅう にく レンズまめ ハム	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ひーマン 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
18 (火)	ごはん	牛乳	えのきのみそしる あじのなんばんづけ	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
19 (水)	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
21 (金)	コッペパン	牛乳	トマトクリームスパゲティ ハムとえだまめのサラダ	600 22.6 24.0	牛乳 ベーコン ハム	トマトみずに にんじん たまねぎ ぶなしめじ に んにく キャベツ えだま め コーン	コッペパン スパゲッ ティ バター なまク リーム 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 3月の献立紹介

3日(月)…中学生3年生は明日が受験! 3年生に2番目に人気だった

「あまからとりごぼう」で応援!

6日(木)…中学3年生最後の給食は、みんなの好きなキムチチャーハンの献立で!

13日(木)…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…。