

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くださいね。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日々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。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 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
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべたことをすきになりましょう

3月分学校給食予定献立表

日(曜)	こんだて名			カロリー(1人1日)	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 さほのカレーあけ こまつなごまあえ	690 27.3 26.0	牛乳 ぐきわかめ さつ まあげ さほ	ごぼう にんじん こんにゃく 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 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 こんにゃく 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 ビーマン 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
5(木)	わかめごはん	牛乳	くたくさんみそしる 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 パセリ	コッパン 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
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 レンズまめ ハム	しょうが にんにく たま ねぎ にんじん ビーマン 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 パセリ	コッパン 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	あつあけのちゅうかうらに 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 こんにゃく 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 いわしのかぼすレモンに 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 こんにゃく 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 んにゃく 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 クリンピース 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。

3月の献立紹介

3日(火)・・・3月3日はひな祭り。ちらし寿司でお祝い！
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」！
12日(木)・・・小学6年生最後の給食です。卒業生だけには、他にも何かがある。

