



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			その他の材料 (調味料など)
16月	※小学校【卒業祝い献立】									
	麦ごはん						ごはん おおむぎ			
	牛乳		牛乳							
	キーマカレー	ぶた肉 ひよこ豆		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		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 ポークブイヨン	幼 506 小 767 中 854	1.5 2.1 2.4
	ハッシュドポテト①②②②②						★ハッシュドポテト	油		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり		砂糖	しょう油 酢 ごまドレッシング		
	【小学校】いちごケーキ						★いちごケーキ			
17火	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	ピザ風チキン	とり肉	チーズ					酒 塩 こしょう ガーリックパウダー ピザソース ケチャップ	幼 518 小 — 中 840	1.3 — 1.9
	コーンとキャベツのソテー	ベーコン			スイートコーン キャベツ		油	塩 こしょう		
	オニオンエッグスープ	ウインナー 卵		ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ			塩 こしょう チキンブイヨン		
18水	チャンポンメン(中華めん)						中華めん			
	チャンポンメン(チャンポンスープ)	ぶた肉 なたと ★シーフードミックス		にんじん	しょうが しいたけ たまねぎ キャベツ		でん粉	油 ごま油 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 577 小 663 中 899	1.8 2.6 3.3
	牛乳		牛乳							
	春巻き						★春巻き	油		
	中華サラダ	★中華くらげ		にんじん こまつな	もやし			パンパンジードレッシング		
19木	ごはん						ごはん			
	牛乳		牛乳							
	煮魚	赤魚			しょうが		砂糖	しょう油 みりん 酒	幼 — 小 605 中 777	— 2.2 2.7
	昆布和え	とり肉	★塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま油			
	豚汁	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん		こんにゃく じゃがいも	油 酒 かつおだし		
23月	麦ごはん						ごはん おおむぎ			
	牛乳		牛乳							
	揚げしゅうまい×②②②③	★しゅうまい						油		
	春雨サラダ	ハム			もやし		はるさめ 砂糖	ごま油 酢 しょう油	幼 — 小 708 中 900	— 2.2 2.8
	麻婆豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にら	ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく		砂糖 でん粉	油 ごま油 酒 しょう油 トウバンジャン テンメンジャン がらスープ		

* 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:0297-82-3363)

お知らせ

振替休業日等により、給食のない日は右表のとおりです。

日	学校名	理由
3日	桜が丘小学校	創立記念日
10日	中学校(全)	卒業式
13日	藤代幼稚園	卒園式
17日	小学生(全)	卒業式
19日	藤代幼稚園	修了式
23日	藤代幼稚園	春休み

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	520	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	656	2.2
中学校	830	2.5	827	2.6

給食だより



3月の給食のめあて

給食の反省をしよう



ご卒業おめでとうございます。健康な体は毎日の食事から作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

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？

食事の前に手をきれいに洗っていますか？

よくかんで食べていますか？

環境のために自分にできることを実行できましたか？

食事のマナーを守れていますか？

感謝の気持ちをもって食べることができましたか？

おやつは時間と量を決めて食べていますか？

好き嫌いなく何でも食べていますか？

家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？

「はい」が7~9個 **素晴らしい!** 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 **この調子!** 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。