



3月の給食予定表



令和8年(中学校用)「お魚マーク」…銚子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

銚子市学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料名						栄養価
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			肉 魚 卵 大豆製品	乳 海藻 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米 パン めん 砂糖 いも類	油脂類	脂質(g)
2	月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 肉焼売② 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 玉葱 しいたけ たけのこ 白菜 きゅうり 長葱	米 澱粉 砂糖 焼売の皮 春雨	油 ごま ごま油 ドレッシング	883 31.4 27.5
3	火	白飯 ジョア なめこ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリー-おかかマヨ風味和え いちごロールケーキ	豆腐 みそ 鶏肉 かつおぶし	ジョア わかめ	人参 糸三つ葉 ブロッコリー	長葱 なめこ 玉葱 レモン果汁	米 砂糖 ケーキ 澱粉	油 ごま油 ドレッシング	832 31.4 23.9
4	水	白飯 牛乳 ポークカレー ほうれん草オムレット フルーツヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 りんご みかん もも パイン ひよこ豆	米 ナタデココ 砂糖 じゃが芋 ゼリー	油 ルウ バター	891 25.2 24.0
5	木	きなこ揚げパン 牛乳 ABCスープ 照り焼きチキン クリーミーごまサラダ	きなこ 鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	パン じゃが芋 砂糖 マカロニ	油 ドレッシング ごま	855 31.0 37.0
6	金	白飯 牛乳 豚汁 えびフライ② (パックスソース) 手作りひじきふりかけ ピーチゼリー	豚肉 えび 豆腐 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく 長葱	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	820 30.9 23.8
9	月	卒業式代休							
10	火	わかめご飯 牛乳 さつまい 本さわらの西京焼き 千草和え 白ごまプリン	鶏肉 みそ 油揚げ さわら たまご	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 キャベツ もやし こんにゃく	米 さつまい 春雨 プリン	ごま ドレッシング	816 33.9 22.6
11	水	白飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 彩り野菜の卵焼き じゃが芋のカレー煮	さば みそ 油揚げ 卵 豚肉	牛乳	小松菜 人参 赤ピーマン ピーマン	しょうが 大根 長葱 にんにく 玉葱	米 じゃが芋 砂糖	油	834 30.6 26.8
12	木	麦飯 牛乳 豚キムチスープ えびカツ (パックスソース) ホイコーロー	豚肉 みそ えび すりみ 厚揚げ	牛乳	人参 にら ピーマン	しょうが にんにく 長葱 大根 白菜 キャベツ たけのこ	米 麦 小麦粉 パン粉	油	840 34.1 24.5
13	金	テーブルロールパン 牛乳 米粉のシーフードシチュー ペンネアラビアータ カップdeヤクルト (メープルジャム)	えび ほたて 豚肉 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ピーマン トマト	玉葱 とうもろこし しょうが にんにく セロリー	パン 米粉 マカロニ じゃが芋 カップdeヤクルト	オリーブオイル 油 バター	849 28.2 28.1
16	月	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 あじ磯辺フライ 春雨入り野菜炒め (パックスソース・ピーナツハニー)	卵 なたと あじ 豚肉 みそ	牛乳 青のり もずく	人参 ピーマン	長葱 えのきたけ しょうが キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨 澱粉	油 落花生 ごま	856 32.6 26.1
17	火	白飯 牛乳 えのきと鶏肉のスープ ショーロンポー② チンジャオロースー マスカットゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	長葱 えのきたけ しょうが たけのこ	米 澱粉 砂糖 春雨 ゼリー ショーロンポーの皮	油 ごま油	823 24.7 23.7
18	水	白飯 牛乳 ハッシュドポーク ほたて風味フライ② ブロッコリーサラダ	豚肉 すりみ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	にんにく 玉葱 ひよこ豆 マッシュルーム きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ドレッシング ルウ	850 27.5 26.8
							1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	845 30.1 26.2 2.9
							中学生の 1食あたり 栄養基準値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

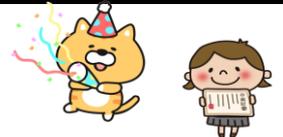
☆3日のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆13日のカップdeヤクルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

☆17日のマスカットゼリーは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。



3年生の皆さん ご卒業おめでとうございます



皆さんは、中学校卒業と同時に学校給食もなくなります。これからは、自分自身で食べ物を選択する機会が増えてきます。その時は、給食を思い出して、「主食・汁物・主菜・副菜」を意識して選ぶと良いですよ。

子どもの頃の食習慣は、大人になっても変わらないことが多く、将来「好きな物を好きなだけ食べる」というかたよった食生活にならないように、今から少しずつ考えて行動していきましょう。

そして、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦してみてください。子どもの時には苦手だった物が、大人になって食べてみたら美味しく感じ、食べられるようになったという事もあります。実際、私たち栄養士も、大人になるにつれて食べられるようになった物が沢山ありますよ！

食事は、心身の健康を保ちつつ「栄養摂取」という役割だけではなく、人生に彩りを与えてくれるものでもあります。

色々な物を食べて、「味」「香り」「食感」など様々な経験をする事で、「食の幅」が広がります。食の幅が広がると、食事の時間が楽しいひと時へと変わります。

社会へ出て、同僚や上司、友人、家族、恋人など、大切な人々との関わりの中で、一緒に食事をする機会がきっと今より増えていくことでしょう。その時に、食事を通して人間関係が良い方向へ向くこともあります。これからの皆さんの人生が、彩りある、豊かなものになることを願っています。