

日	曜	献立	主な材料とそのはたらき * アレルゲンの表記ではありません			エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			おもに体をつくる (たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整る (カロテン・ビタミンC)	おもに熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	
2	月	シュガー揚げパン 牛乳 かぶのクリーム煮 ツナと野菜のマカロニサラダ 小袋味付き小魚	牛乳、ベーコン、鶏肉、白いんげん豆 豆乳、チーズ、まぐろ、かたくちいわし	かぶ、人参、玉葱、しめじ、とうもろこし きゅうり、キャベツ	パン、砂糖、油、じゃがいも、米粉、ルウ 生クリーム、バター、マカロニ	838 32.0 33.1 2.9
3	火	たけのこの卵とじ丼 牛乳 絹さやと豆腐のすまし汁 ごまドレサラダ 豆乳いちごバナナ大福	牛乳、豚肉、鶏卵、卵殻粉、豆腐、鶏肉、 かまぼこ、わかめ、まぐろ	さやえんどう、えのきたけ、人参、大根 生姜、たけのこ、玉葱、しらたき、しめじ とうもろこし、ほうれん草	米、春雨、油、砂糖、でん粉、じゃがいも ごま、ごま油、豆乳いちごバナナ大福	839 31.3 27.6 2.5
4	水	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 たらとポテトのチリソース揚げ わかめときゅうりの和え物 小袋りんご	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、味噌、鰯 わかめ、ハム	生姜、にんにく、椎茸、玉葱、長葱、人参 にら、きゅうり、もやし、りんご	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ラー油 じゃがいも、春雨	859 33.9 26.2 2.4
5	木	豚骨醤油ラーメン 茎わかめとじゃこのサラダ 蒸しパン(ココア) 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、なると くきわかめ、まぐろ、ちりめんじゃこ	もやし、玉葱、人参、長葱、キャベツ にんにく、生姜、きゅうり、大根	蒸しパン、中華麺、油、砂糖	795 31.8 33.1 2.7
6	金	ご飯 牛乳 八宝味噌汁 ハンバーグバーベキューソースかけ 納豆和え 豆乳プリンタルト	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、鰹節粉、昆布 ハンバーグ、納豆、鰹節、のり	玉葱、白菜、ごぼう、人参、さやえんどう 生姜、にんにく、りんご、レモン、小松菜 もやし	米、じゃがいも、油、砂糖、はちみつ、 でん粉、タルト	846 33.5 25.7 2.7
9	月	コロッケカレーライス (麦ご飯 カレー コロッケ) ゴマじゃこ海草サラダ 牛乳 ミルクコーヒー	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ わかめ、まぐろ	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ 枝豆、トマト、きゅうり、とうもろこし、 大根	米、麦、じゃがいも、油、砂糖、ルウ 米粉、パン粉、小麦粉、 ごま、ごま油、ミルクコーヒー	891 28.2 27.1 2.8
10	火	豚肉とキャベツのオイスター丼 卵スープ 桃ゼリーのポンチ 牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、鶏肉 鶏卵、豆腐、わかめ、卵殻粉	生姜、にんにく、人参、チンゲンサイ たけのこ、キャベツ、玉葱、長葱 とうもろこし、りんご、黄桃、パイナップル	米、砂糖、油、でん粉、ごま油、ゼリー	792 30.9 18.9 2.2
11	水	赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉のレモン醤油かけ キャベツと絹さやのおかか和え けんちん汁 お祝いクレープ	牛乳、鶏肉、なると、豆腐、昆布、まぐろ 鰹節	こんにゃく、大根、人参、長葱、レモン キャベツ、さやえんどう、ほうれん草 もやし、とうもろこし	もち米 うるち米、小豆、里芋、油、でん 粉、砂糖 クレープ、ごま	817 34.7 23.2 2.4
13	金	はちみつパン いちごジャム 牛乳 鮭のカレーマヨネーズ焼き ペンネナポリタン風 野菜スープ 小袋りんご	牛乳、鮭、ソーセージ、鶏肉	玉葱、生姜、にんにく、パセリ、人参 ピーマン、トマト、キャベツ とうもろこし、小松菜、りんご	パン、油、マヨネーズ、マカロニ、砂糖 でん粉、じゃがいも、ジャム	822 36.9 26.6 2.7
16	月	ご飯 牛乳 じゃが芋とうずら卵の煮物 ししゃもの黒酢揚げ(2) ほうれん草とツナの和え物 フルーツミックスゼリー	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、うずら卵、昆布 卵殻粉、子持ちししゃも、まぐろ、のり	生姜、人参、玉葱、こんにゃく、しめじ ほうれん草、とうもろこし、もやし キャベツ	米、じゃがいも、油、砂糖、でん粉 ゼリー	840 31.5 25.6 2.7
17	火	ハヤシライス(麦ご飯) ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳 りんごヨーグルト	牛乳、豚肉、ベーコン、白いんげん豆 まぐろ、ヨーグルト	玉葱、しめじ、まいたけ、人参、 トマト、黄パプリカ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、レモン	米、麦、じゃがいも、ルウ、油、砂糖 でん粉	805 27.3 22.0 2.0

・笑顔のある食卓で心とからだの栄養補給、毎月19日は「食育の日」です。
・魚には骨があります。注意して食べましょう。
・給食はよくかんで食べましょう。
・食器は大切に使いましょう。

◎都合により献立内容を一部変更することがありますのでご了承ください。
◎日付に○マークのある日は、忘れないで清潔な「はし」を持ってきてください。
◎基準値は、文部科学省から出ている「学校給食摂取基準」をもとにしています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
基準値	830 kcal	26.9~41.5 g	18.4~27.6 g	2.5 g未満
今月の平均値	831 kcal	32.0 g	26.3 g	2.5 g

◎今月の献立について

3日(火) ひな祭り献立

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物と並びます。給食では、「絹さやと豆腐のすまし汁」や「たけのこの卵とじ丼」など春を感じさせる食材を使った献立を出します。

11日(水) 卒業祝い献立

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食もあと少しで終わりです。みなさんは給食でどのような思い出があるのでしょうか。給食はみなさんの心と体の栄養になるように思いをこめて作っています。これからも毎日の食事を大切に健やかな心と体をつくってほしいと思います。

給食では、3年生の卒業をお祝いして、「赤飯」、「お祝いクレープ」などを出します。3年生は中学校最後の給食になります。それぞれの給食の思い出を振り返りながら食べてください。

このほかにも今月は卒業や進級を控えたみなさんへ応援やお祝いの気持ちをこめた給食をお届けします。



大切なお知らせとお願い

◎献立表のおもな材料は、食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は必ず「食品材料一覧表」でご確認ください。
必要な方は、担任教諭に申し出てください。市ホームページにも掲載しています。

◎食品製造工場、及び給食センターでは、献立以外の食材の調理をする場合もあり、調理工程(揚げ油、ゆで汁、調理器具等)から食物アレルギーの原因となる食材が混入する(コンタミネーション)可能性があります。

◎給食センターでは以下の食品は使用しません。
ピーナッツ(落花生)、アーモンド、カシューナッツ、くるみ、けし、まつ、ピスタチオ、ブラジルナッツ、ヘーゼルナッツ、ペカンナッツ、マカダミアナッツ、そば、イクラ、キウイフルーツです。なお、以上の食品をはじめ、給食センターで使用するすべての食品においては、コンタミネーションの可能性がります。

◎給食センターでは、鶏卵をはじめとした加熱調理する食材は85℃以上の加熱を行っておりますが、マヨネーズなどの調味料類、既製品のデザート類は衛生面の殺菌加熱であり、アレルゲンの面における完全加熱を行っていない製品もあります。

◎海産物は、捕獲・採取の際に他の海産物が混入する可能性があります。

◎揚げ油は、数回続けて使用しています。

◎学校給食衛生管理基準に基づき、学校給食は持ち帰らないでください。



もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。



給食だより

浦安市千鳥学校給食センター

令和8年 春号

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年のまとめとして、日頃の食生活を振り返ってチェックしてみましょう。

 **あなたの食生活はどうか？** 

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



○がつかなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。