



# 令和6年 3月分 献立表 (14回)



Aブロック (水海道小、三妻小、大生小、五箇小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価 エネルギー(kcal) 食塩(g)		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		(1群) 魚・肉 卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類・砂糖	(6群) 種類・油脂		調味料他	
★ ひなまつり こんだて ★ 3月3日はひなまつりです!										
1金	ちらしずし すめし ちらしずしのく	とりにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん	かんぴょう ほししいたけ ごぼう	ごはん さとう ごんにやく さとう でんぷん	あぶら	しお す しょうゆ みりん わふうだし	小 697 中 862	3.0 3.6
	牛乳		牛乳							
	さわらのたつたあげ	さわら				でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ		
	なのはなのすましじる	とうふ	わかめ	なばな にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん たまねぎ	ふ		かつおぶし ごんぶ しょうゆ		
	ひなまつりミニゼリー				もも	さとう みずあめ				
4月	ふたキムチうどん (ソフトめん ふたキムチじる)	ふたにく みそ		にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん えのきたけ キムチ ねぎ	ソフトめん	ごまあぶら	さけ みりん ちゅうかだし しょうゆ	小 677 中 826	3.1 3.6
	牛乳		牛乳							
	おさかなポテト チーズサラダ (かんきつドレッシング)	たら いとよだい			たまねぎ	じゃがいも でんぷん	あぶら			
	やきプリンタルト	たまご			キャベツ きゅうり			ドレッシング		
5火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		しお		
	とりにくのからあげ(2.2.2.3)	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	小 643 中 818	2.7 3.3
	ナムル (ごみしおドレッシング)			こまつな にんじん	もやし			ドレッシング		
とんじる	ふたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも ごんにやく	あぶら	さけ わふうだし			
6水	メロンパン 牛乳		牛乳			メロンパン				
	チキンのこうそうチーズやき	とりにく	チーズ			さとう パンこ	あぶら		小 731 中 868	2.7 3.3
	ミートソースパンネ	ふたにく だいす		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ	マカロニ	あぶら	こしょう あかワイン ケチャップ トマトソース デミグラスソース ようふうだし こしょう ようふうだし ポタージュのもと しろワイン しお		
かぼちゃのシチュー	ベーコン しろいんげんまめ	牛乳	かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		バター				
7木	カレーライス (むぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	ようふうだし トマトピューレ カレールウ	小 654 中 885	2.1 2.7
	はっごうにゅう		はっごうにゅう							
	ミニアメリカンドック (1.1.2.2)	ウインナー				さとう こもぎこ でんぷん	あぶら			
フルーツみかんゼリーあえ				パインアップル もも みかん	さとう					
8金	★ そつぎょうおいおい こんだて ★									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	マヨたまカツ	ふたにく とりにく たまご				こもぎこ パンこ でんぷん	あぶら とんし マヨネーズ		小 823 中 993	2.1 2.5
	のりあえ(わふうドレッシング)	まぐろあぶらづけ	のり	にんじん こまつな	キャベツ もやし		ドレッシング			
	すきやきに	ぎゅうにく やきどうふ		にんじん	はくさい ほししいたけ ねぎ えだまめ	しらたき さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし		
ヨーグルト(小学校のみ)		ヨーグルト			さとう					
おいおいケーキ(中学校のみ)	たまご	なまクリーム		いちご	さとう こもぎこ みずあめ	あぶら		いつでも食べること大歓迎!		
11月	* * * * * 祝 ちゅうがく ぞつぎょう せきしき * * * * *									
	カレーなんばんうどん (ソフトめん カレーなんばんじる)	とりにく なると あぶらあげ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ カレールウ わふうだし がらスープ	小 621 中 813	2.9 3.7
	牛乳		牛乳							
たこやき(2.2.2.3)	たこ たまご			キャベツ ねぎ しょうが	こもぎこ でんぷん	あぶら				
パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング				
12火	★ きょうどりょうり (奈良県) ★									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	さばのみそに きんぴらごぼう	さば みそ ふたにく		にんじん	ごぼう	さとう ごんにやく さとう	あぶら	ごま しょうゆ わふうだし	小 667 中 848	2.1 2.6
	にゅうめん	あぶらあげ かまぼこ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	そうめん		さけ しょうゆ みりん かつおぶし ごんぶ		
	カップフルーツ				オレンジ りんご いちご					
13水	こめパン(メープルジャム)					こめパン メープルジャム				
	牛乳		牛乳							
	フライドチキン グリーンサラダ(シーサードレッシング)	とりにく		パセリ バジル ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ	でんぷん	あぶら ドレッシング	さけ シーズニングスパイス	小 635 中 793	2.4 3.1
ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ だいこん にんにく	マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	ようふうだし こしょう トマトピューレ ケチャップ しお			
14木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	いかのチリソースかけ	いか			にんにく ねぎ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さけ トウバンジャン ケチャップ しょうゆ	小 666 中 825	2.2 2.6
	チャプチェ	ふたにく		にんじん こまつな	にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ もやし	さとう はるさめ	あぶら	ごま しょうゆ さけ ちゅうかだし		
チンゲンサイのちゅうかスープ	とうふ たまご		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん		ちゅうかだし さけ しお こしょう しょうゆ			
15金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ハンバーグおろしソース	とりにく ふたにく ぎゅうにく			たまねぎ だいこん	パンこ さとう でんぷん	とんし あぶら	わふうだし しょうゆ みりん す	小 696 中 879	2.1 2.6
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく		にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも ごんにやく	あぶら	さけ しおこうじ わふうだし		
キャベツのみしおる	みそ とうふ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ だいこん			かつおぶし			

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価			
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種類類・油脂				
18月	★ そつぎょうおいおい こんだて ★	ぶたにく みそ	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ	にんにく たけのこ	もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ	小 665 中 820	2.9 3.7
19火	祝 小学校卒業式 ※中学校のみ実施 ★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~	ミルクメープルトースト	牛乳 たっしふんにゅう	牛乳	牛乳	しょうパン さとう	あぶら	しょうゆ	ミックスシロップ	中 976	3.3
21木	ごはん	牛乳	牛乳	ごはん	ごはん	ごはん	あぶら	しょうゆ	ごはん	小 822 中 951	2.1 2.4

今月の常総市産食材：米、キャベツ、だいこん、はくさい、ほうれんそう、きゅうり (太字で表記しています)  
 茨城県産食材：ごぼう、チンゲンサイ、にら、ねぎ、ピーマン、もやし、豚肉、鶏肉

今月のたんぱく質平均 (g)	小 26.7 中 32.6
脂質平均 (g)	小 23.9 中 27.6

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。



エネルギーと食塩量は、小一・小学校中学年(3・4年生)、中一・中学生の量になります。

毎月19日は食育の日です

# 3月 給食だより

## 給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか? 今年度の給食もあと少して終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとしてきた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

### ご卒業おめでとう ございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

### 3/3 ひな祭り

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す。もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」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、華やかな食べ物が並びます。

Q1 3月3日のひな祭りは、「〇〇の節句」とも呼びます。に入る言葉は?

Q2 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう?

【こたえ】 Q1 = ② Q2 = ①

### 日本各地の郷土料理

にほんかくち 日本各地の郷土料理

にゅうめん ならけん 奈良県

1300年ほど前の奈良時代では、奈良県が日本の政治の中心地でした。大仏をはじめ有名な仏像も多く、世界遺産に登録される寺院や文化財が数多くあります。昔から良質な水と小麦に恵まれていた奈良県三輪地域は、そうめん発祥の地と言われています。冬に湿度が低く、寒風が吹き下ろすため、そうめんづくりに適した気候です。全国的に知られている奈良県の郷土料理である「にゅうめん」は、漢字で「煮麺」と書きますが、その字の通りそうめんを煮て、湯かきで食べる料理です。そうめんというと、夏の暑い時期に冷やして食べるイメージが強いですが、温かってもおいしく食べることができます。さまざまな食べ方で、そうめんを味わってみましょう。