



令和6年 3月分 献立表 (14回)



Bブロック (編西小、菅原小、豊岡小、菅生小、水海道西中)

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		
		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			
★ 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 たまご あぶらあげ	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 てんぷん	あぶら	しお す しょうゆ みりん わふうだし	小 691 中 855	3.0 3.6
	牛乳									
	さわらのゆうあんやき	さわら		なばな にんじん ほうれんそう	ゆず	さとう		しょうゆ かつおぶし こんぶ しお しょうゆ		
	なのはなのすましじる	とうふ	わかめ		えのきたけ だいこん たまねぎ もも	ふ				
	ひなまつりミニゼリー					さとう みずあめ				
4月	カレーライス (もぎごはん 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
	はっこうにゅう ミニアメリカンドック (1.1.2.2)	ウインナー				さとう こむぎこ てんぷん	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				
	メロンパン					メロンパン				
5火	牛乳		牛乳							
	チキンのごうそうチーズやき	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 だいず		にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ	マカロニ	あぶら	ごしょう 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 ごしょう ようふうだし しお ポタージュのもと しろワイン		
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				
6水	わかめごはん		わかめ			ごはん		しお		
	牛乳		牛乳			てんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	小 643 中 818	2.7 3.3
	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					
	ナムル (ごうみしおドレッシング)			ごまつな 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			
7木	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	牛乳	にんじん ごまつな	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									
	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 いとよくだい			たまねぎ	じゃがいも てんぷん	あぶら			
	やきプリンタルト	たまご	チーズ	あかピーマン	キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう	マーガリン	ドレッシング		
8金	★ そつぎょうおいわい こんだて ★									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳			パンこ さとう てんぷん	とんし あぶら	わふうだし しょうゆ みりん す	小 773 中 972	2.2 2.7
	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					
	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		
	キャベツのみそじる	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		
ヨーグルト (小学校のみ)		ヨーグルト				さとう				
おいわいケーキ (中学校のみ)	たまご	なまクリーム		いちご		さとう こむぎこ みずあめ	あぶら			
11月	祝 中学校卒業式									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳			パンこ さとう てんぷん	とんし あぶら	わふうだし しょうゆ みりん す	小 666 中 825	2.2 2.6
	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		
チャプチェ	ふたにく		にんじん ごまつな	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 ごしょう しょうゆ			
12火	ごめパン (メープルジャム)					ごめパン 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 パジル 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	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 ごしょう しお トマトピューレ ケチャップ		
13水	★ きょうどりょうり (奈良県) ★									
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳			さとう				
	さばのみそに きんぴらごぼう	さば みそ ふたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ	ごんにやく さとう	あぶら ごま	しょうゆ わふうだし さけ しょうゆ みりん しお かつおぶし こんぶ	小 667 中 848	2.1 2.6
にゅうめん カップフルーツ	かまぼこ		にんじん	えのきたけ オレンジ りんご いちご	そうめん					
14木	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 てんぷん	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレー 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							
	たごやき(2.2.2.3)	たご たまご			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん	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			
15金	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳			こむぎこ パンこ てんぷん	あぶら とんし マヨネーズ		小 746 中 899	2.1 2.4
	マヨたまカツ	ふたにく とりにく たまご			キャベツ もやし はくさい ほししいたけ ねぎ えだまめ			しょうゆ さけ みりん わふうだし		
	のりあえ(わふうドレッシング)	まぐろあぶらづけ きゅうり すきやき	のり	にんじん ごまつな		しらす さとう	あぶら			

◆ 4月1日(月)に3月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。 ◆

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 ★	ごはん 牛乳 はるまき ブルコギ レタススープ おいおいケーキ (小学校のみ) ヨーグルト (中学校のみ)	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんじん にら あかピーマン にんじん たまねぎ もやし レタス ねぎ えのきたけ ほししいたけ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ きピーマン たまねぎ もやし レタス ねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん ごむぎ でんふん はるさめ ごまあぶら さけ しょうゆ ブルコギのたれ ごまあぶら ちゅうかだし しょうゆ しお ごしょう	ごしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース ようふうだし シチュールウ	小 797 中 909	2.0 2.3	
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 チキンサラダ (イタリアンドレッシング) ポークビーンズ さつまいもごさかな	牛乳 牛乳 牛乳 なたくちいわし	プロッコリー きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	しょくパン さとう メープルシロップ あぶら ごむぎ さとう あぶら ごしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース ようふうだし シチュールウ	ごしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース ようふうだし シチュールウ	小 976 中 976	3.3	
21木		ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 えびシューマイ (2.2.2.3) えだまめサラダ (ノイドレッシング) チョコドーナツ	牛乳 牛乳 なたくちいわし	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ ねぎ ソフトめん でんふん ごむぎ さとう ごむぎ さとう あぶら チョコレート	ごしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース ようふうだし シチュールウ	ごしょう あかワイン しょうゆ ケチャップ ウスターソース ようふうだし シチュールウ	小 683 中 862	3.0 3.8	
今月のたんぱく質平均 (g)								小 26.7 中 32.7		
脂質平均 (g)								小 24.0 中 27.6		

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

◎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。

毎月19日は食育の日です
 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。

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、学んだでしょうか? 今年度の給食もあと少しで終わりです。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

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か?

【こたえ】 Q1 = ② Q2 = ①

日本各地の郷土料理

にゅうめん

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。