



日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主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	<6群> 油脂			
★ ひなまつり献立 ★										
1	金	たけのこごはん 牛乳 いわしの梅煮 菜の花サラダ (たまねぎドレッシング) ずまし汁 いちごクリーム大福	鶏肉 油揚げ 牛乳 いわし 卵 豆腐 卵	3/3 菜の花 にんじん にんじん わかめ 牛乳 ヨーグルト	たけのこ キャベツ 大根 白菜 いちご	ごはん 砂糖 砂糖 水あめ 油 ドレッシング 砂糖 小麦粉 米粉	油 油 油 油	しょうゆ かつおだし 塩 みりん しょうゆ 梅酢 みりん しょうゆ 塩 酒 かつお節 昆布だし	897	3.7
4	月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁) 牛乳 きなこ揚げパン パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	豚肉 味噌 牛乳 きなこ 鶏肉	にんじん 小松菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	ソフトめん でん粉 コッペパン 砂糖	油 油 ドレッシング	中華だし 鶏がらだし しょうゆ 塩	828	3.5
5	火	ごはん 牛乳 豚の角煮 ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング) わかめの味噌汁	豚肉 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	にんじん ブロッコリー にんじん わかめ ほうれん草	しょうが とうもろこし カリフラワー 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉 でん粉 ドレッシング	油 油 油	しょうゆ みりん しょうゆ 煮干し	920	3.1
6	水	コッペパン (ダブルチョコクリーム) 発酵乳 フライドチキン ペネナボリタン ジュリエンスープ	鶏肉 ウインナー ベーコン	発酵乳 ピーマン にんじん にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ たまねぎ 白菜	コッペパン チョコレート 小麦粉 小麦粉 マカロニ じゃがいも	油 油 油	しょうゆ 酒 ごしょう トマトケチャップ トマトピューレ 洋風だし 塩 ごしょう 洋風だし 塩 ごしょう しょうゆ	820	3.6
7	木	野菜たっぷりチキンカレーライス (麦ごはん チキンカレー) 牛乳 エビフライ (ソース) サイダーゼリー和え	鶏肉 牛乳 えび	にんじん ブロッコリー トマト にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ 枝豆 れんこん パパイア りんご みかん バインアップル レモン	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 砂糖	油 油 油	カレールー	963	2.9
8	金	★ 卒業おめでとう献立 ★ ごはん 牛乳 牛肉の甘辛炒め もやしのナムル (しおドレッシング) 大根と油揚げの味噌汁 お祝いケーキ	牛肉 牛乳 卵	卒業おめでとう 小松菜 にんじん にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ りんご もやし 大根 えのきたけ いちご	ごはん しらす 砂糖 小麦粉 マカロニ 小麦粉 砂糖 水あめ	油 油 油	しょうゆ みりん 酒 酢 かつお節 煮干し	824	2.3
11	月	ミートソーススパゲッティ (スパゲッティ ミートソース) 牛乳 ハッシュドポテト ツナサラダ (イタリアンドレッシング) 豆乳プリンタルト	豚肉 大豆 牛乳 まぐろ油漬け 豆乳	にんじん 小松菜 にんじん 黄ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 上新粉 ドレッシング	油 油 油	トマトケチャップ トマトソース ソース 洋風だし 塩 ごしょう	918	2.7
12	火	★ 減塩献立 ★ 毎日20日は「いばらき美味しお Day」です。塩のとり過ぎに気をつけましょう。 ごはん (韓国のり) 牛乳 春巻き パンサンデー (中華ドレッシング) 水ぎょうざのかき玉スープ	のり 牛乳 大豆 鶏肉 卵	にんじん にんじん にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし もやし きくらげ きゅうり キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん ごま油 小麦粉 粉あめ 春雨 小麦粉 小麦粉 砂糖 小麦粉	油 油 油 油	塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩 ごしょう	874	2.2
13	水	米パン 牛乳 チーズ入りハンバーグ コーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング) チンゲン菜のシチュー	鶏肉 大豆 牛乳 鶏肉	チーズ にんじん にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	米パン 砂糖 小麦粉 砂糖 油 豚脂 ドレッシング バター	油 油 油	ソース ケチャップ 赤ワイン ホワइटルウ 洋風だし 塩 ごしょう	821	3.9
14	木	ごはん 牛乳 いかのチリソース チャプチェ 中華スープ	牛乳 いか 豚肉 豆腐 卵	にんじん にんじん 小松菜 チンゲン菜 にんじん	ねぎ にんにく しょうが にんにく たけのこ 干ししいたけ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 砂糖 春雨 でん粉 でん粉	油 油 油	トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ 酒 中華だし しょうゆ 酒 中華だし 酒 塩 ごしょう しょうゆ	820	2.5
15	金	オムライス チキンライス スクランブルエッグ (ケチャップ) 牛乳 きのこのソテー コーンクリームスープ	鶏肉 卵 ウインナー ベーコン	にんじん にんじん にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ 枝豆 しめじ エリンギ たまねぎ とうもろこし	ごはん 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖	油 油 油	トマトケチャップ 鶏がらだし 塩 トマトケチャップ 洋風だし 塩 ごしょう しょうゆ 洋風だし 塩 ごしょう しょうゆ	883	3.5

日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主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	(6群) 油脂					
18月	しょうゆラーメン (中華めん しょうゆラーメンスープ)	豚肉 なた	わかめ	にんじん	もやし メンマ たまねぎ ねぎ とうもろこし にんにく	中華めん	油	しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ 塩	838	3.9
	肉シューマイ (2)	鶏肉 たら 大豆 ゼラチン	牛乳		たまねぎ	小麦粉 砂糖	豚脂			
	おかか和え (しょうゆ)	かつお節		ほうれん草 にんじん	白菜			しょうゆ		
19火	ハヤシライス (ごはん ハヤシシチュー)	豚肉		にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ	ごはん じゃがいも	油	トマトケチャップ ハヤシルウ 洋風だし トマトビュレ ソース 赤ワイン	966	3.1
	牛乳		牛乳							
	きんとんパイ	卵				小麦粉 さつまいも 砂糖	マーガリン 油			
	コールスローサラダ (コールスロートレッシング)			にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
★ 郷土料理 奈良県 ★										
21木	ごはん					ごはん			877	2.7
	牛乳		牛乳							
	さわらの西京焼き	さわら 味噌				砂糖		みりん 酒		
	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖 こんにやく	ごま 油	しょうゆ みりん 和風だし		
にゅうめん	油揚げ かまぼこ		にんじん	大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ	そうめん		しょうゆ 酒 塩 みりん かつお節 昆布だし			
メープルクリームワッフル	卵	牛乳			小麦粉 水あめ 砂糖	マーガリン				
								今月のたんぱく質平均	30.2 g	
								脂質平均	25.8 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米，大根，白菜，チンゲン菜，味噌，小松菜，ほうれん草

(太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳，卵，豚肉，鶏肉，きゅうり，ねぎ，もやし，れんこん

毎月19日は食育の日です



◎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。

# 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

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」の飯句とも呼びます。〇に入る言葉は?

① ② ③

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?

① ② ③

【こたえ】 Q1 = ② Q2 = ①

## 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、湯がいた状態で食べる料理です。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。