



日 曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	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			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			
1 金	★ ひなまつり こんだて ★ たけのこごはん 牛乳 いわしのうめに なのはなサラダ (たまねぎドレッシング) すましじる いちごクリームだいふく	とりにく いわし たまご とうふ たまご	あぶらあげ 牛乳 わかめ 牛乳 ヨーグルト	3/3 ひなまつり なのはな にんじん にんじん にんじん	たけのこ キャベツ だいこん いちご	はくさい	ごはん さとう さとう みずあめ あぶら さとう こむぎこ あぶら	しょうゆ かつおだし しお みりん しょうゆ うめず みりん しょうゆ しお さけ かつおぶし こんぶだし	742	3.1
4 月	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 にくシューマイ 1~2年(1) 3年~(2) パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	ふたにく とりにく たら だいず ゼラチン とりにく	わかめ 牛乳 わかめ 牛乳	にんじん にんじん 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 たまねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ さとう とんし ドレッシング	しょうゆ とりがらだし こしょう しお	694	3.4	
5 火	やさいたつぷり チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳 エビフライ (ソース) サイダーゼリーあえ	とりにく えび	牛乳 牛乳	にんじん プロックリー トマト にんにく たまねぎ えだまめ れんこん りんご パパイア みかん パインアップル レモン	ごはん むぎ じゃがいも さとう パンこ さとう	あぶら あぶら さとう	カレールウ ソース	788	2.5	
6 水	こめパン 牛乳 チーズいりハンバーグ コーンサラダ (サウザンアイランドドレッシング) チンゲンサイのシチュー	とりにく だいず とりにく	牛乳 チーズ 牛乳 なまクリーム	にんじん にんじん にんじん チンゲンサイ	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	こめパン さとう パンこ あぶら とんし ドレッシング じゃがいも バター	ソース ケチャップ あかワイン ホワイトルウ ようふうだし しお こしょう	684	3.4	
7 木	ごはん 牛乳 ふたのかくに プロックリーサラダ (ごまドレッシング) わかめのみそしる	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 牛乳 わかめ	しょうが とうもろこし カリフラワー ほうれんそう はくさい ねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん ドレッシング	あぶら あぶら	しょうゆ みりん しょうゆ かつおぶし にぼし	752	2.6	
8 金	★ げんえんこんだて ★ まいつき20にちは「いばらき おいしおデー」です。しおの とりすぎに きをつけましょう。 ごはん (かんごくのり) 牛乳 はるまき もやしのナムル (しおドレッシング) すいぎょうざのかきたまスープ	のり 牛乳 だいず とりにく ふたにく とりにく たまご	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん にんじん にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし もやし キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん ごまあぶら しお こむぎこ こなあめ ドレッシング こむぎこ でんぷん とんし	しお しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	713	1.9	
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) とうにゅうプリンタルト	ふたにく だいず まぐろあぶらづけ とうにゅう	牛乳 牛乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きピーマン	たまねぎ しょうが じゃがいも しょうしんご さとう こむぎこ とうもろこし	あぶら あぶら あぶら ドレッシング あぶら	トマトケチャップ トマトソース ソース ようふうだし しお こしょう	775	2.5	
12 火	★ きょうどりょうり ならけん ★ ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき れんごんのきんぴら にゅうめん メープルクリームワッフル	さわら みそ ふたにく あぶらあげ かまぼこ たまご	牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん にんじん	れんこん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう ごま あぶら さとう ごま あぶら さとう こむぎこ みずあめ さとう メープルシロップ	みりん さけ しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ さけ しお みりん かつおぶし こんぶだし	720	2.1	
13 水	コッペパン (ダブルチョコクリーム) はっこうにゅう フライドチキン ペンネナポリタン ジュリエンスープ	はっこうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	はっこうにゅう 牛乳	にんにく しょうが ピーマン にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	コッペパン チョコレート さとう ごま あぶら さとう ごま あぶら さとう こむぎこ でんぷん あぶら マカロニ あぶら じゃがいも	しょうゆ さけ こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ようふうだし しお こしょう ようふうだし しお こしょう しょうゆ	672	2.8	

日曜	こんだて名	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			
14木	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	とりにく たまご	にんじん	たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら あぶら	トマトケチャップ とりがらだし しお トマトケチャップ	718	3.1	
15金	★ そつぎょうおめでとう こんだて ★ ごはん 牛乳 ぎゅうにくのあまからいため パンサンスー(ちゅうがドレッシング) だいごんとあぶらあげのみそしる おいわいケーキ	ぎゅうにく たまご	牛乳 にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ りんご もやし きくらげ きゅうり だいごん えのきたけ いちご	ごはん さとう	あぶら あぶら	しょうゆ みりん す さけ しょうゆ かつおぶし にぼし	706	1.9	
18月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 きなこあげパン おかかあえ(しょうゆ)	ぶたにく みそ たまご	牛乳 にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	あぶら あぶら	ちゅうがだし とりがらだし しょうゆ しお	654	3.1	
21木	ごはん 牛乳 いかのチリソース チャブチエ チンゲンサイのちゅうがスープ	いか ぶたにく たまご	牛乳 にんじん ごまつな	ねぎ にんにく しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう さとう はるさめ	あぶら あぶら あぶら ごま	トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ さけ しょうゆ さけ ちゅうがだし さけ しお しょうゆ	671	2.2	
今月のたんぱく質平均 脂質平均								26.1 g 22.8 g		

茨城をたべよう Week

茨城産食材: 牛乳, 卵, 豚肉, 鶏肉, きゅうり, ねぎ, もやし, れんこん

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

(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

エネルギーと食塩量は、小学校中学年(3・4年生)の量になります。

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できた	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、ひももち、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、「○」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、温かいダシで食べる料理です。そうめんという、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。