



日曜	献立名	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・食品	(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 ★										
3月	かきたまうどん (ソフトめん かきたま汁) 牛乳 あげたこ焼き (たこは「多幸」という漢字が当てられ、縁起物とされています) 菜の花とごぼうのサラダ (ごまドレッシング) ひなまつりゼリー	卵 豚肉 牛乳 たこ 豆乳	牛乳	三つ葉 にんじん 菜花 にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ ねぎ ごぼう とうもろこし もも	ソフトめん ぶでん粉 小麦粉 砂糖 水あめ	しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし かつおだし ドレッシング	785	2.6	
4火	ごはん 牛乳 豚の角煮 白菜の即席漬け 根菜豆乳味噌汁 プチシュー	豚肉 油揚げ 豆乳 豆腐 味噌 卵	牛乳	にんじん にんじん 小松菜	白菜 きゅうり 大根 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 水あめ 水あめ 小麦粉 砂糖 ココア	しょうゆ 酒 みりん 中華だし 塩 しょうゆ 酢 かつお節 煮干し	861	2.3	
5水	切れ目入りコッペパン 牛乳 白ごまつくね (3) 焼きそば 杏仁フルーツ	鶏肉 大豆 豚肉 牛乳 れん乳	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ もやし りんご パインアップル もも	パン粉 でん粉 砂糖 中華めん 砂糖 水あめ	しょうゆ みりん 焼きそばソース ソース ウスターソース 塩 こしょう オイスターソース	904	3.8	
6木	ごはん 発酵乳 さばの味噌煮 キムチ肉じゃが ちゃんこ汁	さば 味噌 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	発酵乳	にんじん	キムチ たまねぎ 干しいたけ ねぎ ねぎ 白菜 えのきたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉 砂糖 パン粉	みりん しょうゆ 酒 みりん 和風だし しょうゆ みりん 酒 かつお節	812	2.9	
★ 卒業祝い献立 ★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です ★										
7金	ごはん 牛乳 鶏肉のカレーから揚げ (小松菜のナムル (塩中華ドレッシング)) かぶの味噌汁 お祝いケーキ	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳 大豆	牛乳	小松菜 にんじん かぶの葉	しょうが にんにく もやし かぶ たまねぎ ねぎ いちご	ごはん 小麦粉 でん粉 油 ドレッシング 砂糖 米粉 油	酒 カレー粉 しょうゆ かつお節 さば節	894	2.1	
10月	スパゲティミートソース (スパゲティ ミートソース) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ (たまねぎドレッシング) きなこ揚げパン	豚肉 大豆 まぐろあぶらづけ きなこ	チーズ 牛乳	にんじん ビーマン 黄ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり とうもろこし	スパゲティ バター コッペパン 砂糖 油	トマトケチャップ 塩 しょうゆ トマトピューレ デミグラスソース 洋風だし	858	3.0	
11火	ごはん 牛乳 棒餃子 チャプチェ わかめスープ	豚肉 鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら にんじん 小松菜 わかめ	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ 大根	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 春雨 ごま ごま油	塩 しょうゆ しょうゆ 酒 中華だし 中華だし 酒 塩 しょうゆ	769	2.3	
12水	米パン コーヒー牛乳 (牛乳 コーヒー牛乳の素) 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもトマト煮 クラムチャウダー	鶏肉 鶏肉 ひよこ豆 あさり ベーコン	牛乳	トマト パジル にんじん	にんにく しょうが にんにく たまねぎ エリンギ たまねぎ	米パン コーヒー牛乳の素 マーマレードジャム じゃがいも マカロニ	しょうゆ 白ワイン チリパウダー トマトケチャップ 白ワイン 洋風だし 塩 しょうゆ ホワイトルウ 酒	876	3.9	
★ 郷土料理 香川県 ★										
13木	ごはん 牛乳 肉もつそ 田舎汁 フルーツ豆乳デザート	牛肉 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん 小松菜	ごぼう 干しいたけ れんこん 大根 白菜 ねぎ りんご パインアップル もも	ごはん こんにゃく 砂糖 さといも でん粉 砂糖	しょうゆ 酒 和風だし かつお節 塩 さば節 しょうゆ	775	2.3	
14金	わかめごはん 牛乳 さわらの西京焼き れんこんサラダ (和風クリーミードレッシング) 豚汁	わかめ 牛乳 さわら 味噌 豚肉 豆腐 味噌	わかめ 牛乳	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ	ごはん 水あめ 砂糖 じゃがいも こんにゃく	塩 昆布だし みりん 酒 和風だし	826	3.0	
17月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁) 牛乳 チンゲン菜と生揚げの炒め煮 ごま団子	豚肉 味噌 厚揚げ 小豆 いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ たけのこ 白菜 たまねぎ	ソフトめん でん粉 砂糖 米粉 砂糖	中華だし 鶏がらだし しょうゆ しょうゆ 酒 和風だし	800	3.4	

W
e
b
c
e
k
を
た
べ
よう

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			
茨城を	18 火	バターチキンカレーライス (麦ごはん、バターチキンカレー) 発酵乳 (ブルーベリー) 枝豆フリッター (2) コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	鶏肉 牛乳 生クリーム 発酵乳 沖あみ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	麦 ごはん じゃがいも	油 バター	白ワイン トマトピューレ カレールウ 洋風だし	893	2.5
たべ	19 水	★ 食育の日 ★ 毎月19日は食育の日です ★	食パン (チョコクリーム) 牛乳 ハムカツ シーザーサラダ (クルトン シーザーサラダドレッシング) 白菜とかぶのコンソメスープ	ハム 牛乳	赤ピーマン	食パン チョコクリーム パン粉	油		771	3.2
W	21 金	ごはん 牛乳 厚焼玉子 海藻サラダ (和風ドレッシング) かしわのじゅんじゅん カスタードクレープ	鶏肉 豆腐 豆乳	にんじん かつぶの葉	しょうが 白菜 かぶ	ごはん 砂糖	油	洋風だし 塩	907	2.4
ee										
k										
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	30.2 g 23.8 g	

今月の常総市・下妻市産食材：米、きゅうり、大根、チンゲン菜 (太字で表記しています)
 茨城県産食材：牛乳、里芋、ごぼう、ねぎ、白菜、ピーマン、三つ葉、もやし、れんこん、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いません。

3月給食だより

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

あなたの食生活はどうですか?

振り返りチェックシート

日ごと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。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

- 7~9個: たいへんよくがんばりました
- 4~6個: よくがんばりました
- 1~3個: もうすこしがんばりました
- 0個: まずは食べることをすくましくなりました

春の行事と行事食

3月3日 ひなまつり はまぐりの粥汁 ひしもち	3月20日ごろ 春の日 (春のお彼岸) ぼたもち	稲間花のころ お花見 花見団子 行楽弁当
-------------------------------	--------------------------------	----------------------------

もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

生活リズムを大切に!

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものであるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます

日本各地の郷土料理

にほんかくち 日本各地の郷土料理

肉もつそ

かがわけん 香川県

香川県は四国地方の東北部にあり、面積が日本で一番小さい県として有名です。また、「うどん県」として讃岐うどんが有名ですが、瀬戸内特有の温暖な気候を活かした農業も盛んで、オリーブの収穫量全国1位をはじめ、にんにく、ブロッコリー、冬レタスの収穫量についても全国上位に入ります。

「肉もつそ」とは、真沢山の混ぜご飯を手のひらの上でコロコロと転がし、まるく握った香川県三豊市周辺の郷土料理です。お寺で修行するお坊さんが、一膳のごはんを全てを済ませる「物相(もつそう)飯」が起源といわれ、地域の住民が集まるお祭りや農作業などの際に、食器や人手があまりいらない場合の食事としてよく作られたそうです。

給食では、ごはんとお肉もつその具をわけて提供します。よく混ぜておいしくいただきますように。