



# 令和7年 3月分 献立表 (14回)



Bブロック (絹西小、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                             |                  |                     |   |  |                | 調味料他   | 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                                      |                |  | エネルギー (kcal)   | 食塩 (g)     |
|     |  | (1群) 魚・肉<br>卵・豆・豆製品                   | (2群) 牛乳<br>小魚・海藻 | (3群)<br>緑黄色野菜       | (4群)<br>その他の野菜・きのこ 果物                                   | (5群) 穀類<br>いも類・砂糖                                | (6群)<br>種実類・油脂 |  |                |            |
| 3月  | ★ ひなまつり こんだて ★<br>しょうゆラーメン (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)<br>牛乳<br>あげぎょうざ (2.2.2.3)<br>かぶのコロコロナムル (しおちゅうかドレッシング)<br>ミニももゼリー                       | ふたにく なた                               | 牛乳               | ほうれんそう              | にんにく しょうが もやし<br>メンマ ねぎ とうもろこし                          | ソフトめん<br>でんぷん                                    | あぶら<br>ごまあぶら   | ごしょう さけ がらスープ<br>しょうゆラーメンスープのもと                            | 小 610<br>中 812 | 2.8<br>3.5 |
| 4火  | カレーライス (むぎごはん チキンカレー)<br>はっごうにゅう<br>えびフライ<br>もやしのサラダ (たまねぎドレッシング)  | とりにく                                  | はっごうにゅう<br>えび    | にんじん トマト            | しょうが にんにく たまねぎ<br>えだまめ いちご                              | ごはん むぎ<br>じゃがいも<br>パンこ ごまごこ<br>でんぷん              | あぶら            | ケチャップ カレールウ<br>ドレッシング                                      | 小 616<br>中 785 | 2.6<br>3.1 |
| 5水  | こめパン<br>牛乳 (コーヒー牛乳のもと)<br>とりにくのマーマレードやき<br>じゃがいものトマトに<br>クラムチャウダー  | とりにく<br>とりにく<br>ひよこまめ                 | 牛乳               | トマト バジル             | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんにく マッシュルーム                          | こめパン<br>コーヒー牛乳のもと<br>マーマレード<br>パンこ でんぷん<br>じゃがいも | あぶら            | しょうゆ しろワイン<br>ケチャップ チリパウダー<br>しお                           | 小 669<br>中 829 | 2.9<br>3.6 |
| 6木  | わかめごはん<br>牛乳<br>さわらのさいきょうやき<br>なのはなのすましじる<br>フルーツしらたま  | わかめ<br>さわら みそ<br>とりにく とうふ<br>わかめ      | わかめ<br>牛乳        | にんじん パセリ            | たまねぎ しめじ<br>みかん パインアップル もも                              | ごはん<br>さとう                                       | あぶら            | しお<br>みりん さけ<br>かつおぶし こんぶ しお<br>しょうゆ                       | 小 631<br>中 783 | 2.3<br>2.7 |
| 7金  | ★ きょうどりょうり (香川県) ★<br>にくもっぞ (ごはん にくもっぞのく)<br>牛乳<br>めばるフライ (ソース)<br>あおさのみそじる<br>カスタード&チョコブチシュー  | ぎゅうにく とうふ                             | 牛乳               | にんじん<br>さやいんげん      | ごぼう<br>ほししいたけ   | ごはん<br>こんにゃく さとう                                 | あぶら            | しょうゆ さけ わふうだし<br>ソース<br>かつおぶし                              | 小 733<br>中 892 | 2.5<br>2.9 |
| 10月 | ★ そつぎょうおいおいこんだて ★<br>あんかけうどん (ソフトめん あんかけじる)<br>牛乳<br>あじつきもちいなり<br>さつまいもとチーズのサラダ (ごまドレッシング)<br>ヨーグルト (しょうがっこうのみ)<br>おいおいケーキ (ちゅうがっこうのみ) | とりにく<br>かまぼこ<br>あぶらあげ                 | 牛乳               | にんじん<br>ごまつな        | ほししいたけ たまねぎ ねぎ<br>もやし                                   | ソフトめん<br>でんぷん<br>もち さとう でんぷん                     | あぶら            | さけ みりん しょうゆ<br>わふうだし<br>しょうゆ みりん                           | 小 694<br>中 882 | 2.9<br>3.5 |
| 11火 | 祝 中学校卒業式<br>ごはん<br>牛乳<br>いかのスタミナやき<br>マーボーとうふ<br>ピーフンスープ<br>ココアウエハース   | いか<br>ふたにく だいず<br>とうふ                 | 牛乳               | にんじん たらこ            | にんにく ねぎ<br>しょうが にんにく ねぎ たまねぎ<br>たまねぎ キャベツ もやし<br>ほししいたけ | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>ピーフン                       | あぶら<br>ごまあぶら   | しょうゆ しちみつがらし<br>マーボーとうふのもと<br>がらスープ ちゅうかだし<br>しょうゆ しお ごしょう | 小 647<br>中 792 | 2.4<br>2.9 |
| 12水 | みそカツサンド (きれめいりコッパン チキンみそカツ)<br>牛乳<br>はなやさいサラダ (コーンクリーミードレッシング)<br>レタスとたまごのスープ  | とりにく みそ                               | 牛乳               | ブロッコリー<br>にんじん      | とうもろこし  | コッパン パンこ<br>ごまごこ さとう                             | あぶら<br>ごま      | みりん<br>ドレッシング  | 小 691<br>中 811 | 3.2<br>3.7 |
| 13木 | ごはん<br>牛乳<br>ハンバーグハヤシソース<br>ポテトのチーズに<br>とうにゅうみそじる  | とりにく<br>ペーコン<br>あぶらあげ とうふ<br>とうにゅう みそ | 牛乳               | パセリ<br>にんじん<br>ごまつな | たまねぎ<br>たまねぎ<br>だいこん しめじ はくさい                           | パンこ さとう<br>じゃがいも                                 | あぶら<br>ごま      | しょうゆ ハヤシルー<br>トマトピューレ ソース<br>ごしょう ようふうだし<br>かつおぶし          | 小 670<br>中 841 | 2.4<br>3.0 |
| 14金 | ごはん<br>牛乳<br>ふたにくのしょうがやき<br>ほうれんそうのごまあえ<br>とうふとチンゲンサイのスープ<br>やきプリンタルト  | ふたにく                                  | 牛乳               | ほうれんそう<br>にんじん      | たまねぎ しょうが にんにく<br>もやし                                   | ごはん<br>こめこ<br>さとう                                | あぶら            | しょうゆ さけ みりん<br>ごまあえのもと<br>がらスープ さけ しょうゆ<br>しお ごしょう         | 小 748<br>中 897 | 2.0<br>2.3 |
| 17月 | ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)<br>牛乳<br>ツナサラダ (わふうクリーミードレッシング)<br>だいごいも   | ふたにく みそ                               | 牛乳               | にんじん<br>チンゲンサイ      | しょうが にんにく たまねぎ<br>たけのこ もやし ねぎ                           | ソフトめん<br>でんぷん                                    | あぶら            | さけ がらスープ<br>ちゅうかだし しょうゆ                                    | 小 626<br>中 800 | 2.7<br>3.3 |

◆ 3月31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<br>卵・豆・豆製品   | <2群> 牛乳<br>小魚・海藻   | <3群><br>緑黄色野菜                                    | <4群><br>その他の野菜・きのこ 果物  | <5群> 穀類<br>いも類・砂糖  | <6群><br>種類類・油脂                                      |  |                         |                   |
| 18                         | ★ そつぎょうおいおいこんだて ★ |   |  |  |  |  |   |  |                         |                   |
|                            |                   | そぼろどん<br>ごはん<br>カレーそぼろ<br>(いりたまご)<br>牛乳<br>かにかまのちゅうかスープ<br>おいおいケーキ<br>(しょうがっこうのみ)<br>ヨーグルト<br>(ちゅうがっこうのみ)   | ぶたにく だいず<br>たまご<br>かにかまほこ<br>たまご<br>なまクリーム<br>ヨーグルト                              | <br>あかピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>いちご              | しょうが にんにく れんこん<br>えだまめ<br>たまねぎ もやし えのきたけ<br>きくらげ<br>いちご  | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>でんぷん<br>さとう こもぎこ<br>みずあめ   | <br>あぶら<br>あぶら<br>あぶら<br>あぶら                        | さげ しょうゆ オイスターソース<br>みりん カレーこ<br>がらスープ さげ しお<br>しょうゆ  | 小 732<br>中 850          | 2.1<br>2.5        |
|                            |                   | * * * * * 祝 しょうがっこう しょうがっこう しょうがっこう しょうがっこう しょうがっこう しょうがっこう しょうがっこう しょうがっこう しょうがっこう<br>★ しょうくいくのひ・げんえんこんだて ★ ~ 毎月19日は「食育の日」、毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~ |  |  |  |  |   |  |                         |                   |
|                            |                   | ごはん<br>牛乳<br>タンダーポーク<br>キャベツとコーンのサラダ<br>(わふうドレッシング)<br>ごまみそすいとんじる<br>ごはん<br>牛乳<br>ケチャップにくだんご (1.2.2.2)<br>ひじきのいために<br>ワンタンスープ<br>さくらゼリー             | ぶたにく<br>ヨーグルト<br>とりにく なたのみそ<br>わかめ<br>とりにく<br>だいず ぎつまあげ<br>なた<br>牛乳<br>ひしき<br>牛乳 | <br>にんじん<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>にんじん<br>にら | しょうが にんにく<br>キャベツ とうもろこし きゅうり<br>しょうが もやし だいこん<br>えのきたけ ねぎ<br>たまねぎ<br>たまねぎ ほしいたけ もやし ねぎ<br>さくらんぼ | ごはん<br>ごはん<br>ごまぎこ<br>しらたまご<br>ごはん<br>でんぷん さとう<br>ごんにやく さとう<br>ごまぎこ<br>さとう<br>さとう みずあめ | 減塩<br>あぶら<br>あぶら<br>あぶら<br>あぶら<br>あぶら<br>あぶら<br>あぶら | しお カレーこ ガラムマサラ<br>パプリカこ ケチャップ<br>しょうゆ かつおぶし<br>ケチャップ す トマトペースト<br>しょうゆ みりん わふうだし<br>ごしょう しょうゆ<br>ちゅうかだし しお | 中 835<br>小 634<br>中 756 | 2.3<br>2.1<br>2.5 |
| 今月のたんぱく質平均 (g)<br>脂質平均 (g) |                   |   |  |  |  |  | 小 26.6<br>中 31.6<br>小 21.1<br>中 23.9                |  |                         |                   |

今月の常総市産食材：米、さつまいも、きゅうり、小松菜、大根、ほうれん草（太字で表記しています）  
 茨城県産食材：ごぼう、チンゲン菜、にら、にんじん、ねぎ、白菜、もやし、レタス、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、家庭で調理をする際に参考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月給食たより

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うれしです。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か？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたとと思うものに○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している        | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる   |

## 春の行事と行事食

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>3月8日</b><br>ひなまつり<br>はまぐりの蒲汁 ひしもち | <b>3月20日ごろ</b><br>春分の日 (春のお彼岸)<br>ぼたもち | <b>相聞花のころ</b><br>お花見<br>お花見弁当 花見団子 行事弁当 |
|--------------------------------------|--|---|

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となるよう願っています。

## 日本各地の郷土料理

にほんかくち 日本各地の郷土料理

かかわけん 香川県

肉もつそ

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、真澄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、一膳のごはんですべてを済ませる「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。