



日 曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		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				
		(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			
3月	★ ひなまつり こんだて ★									
	かきたまうどん (ソフトめん かきたまじる)	たまご ふたにく	牛乳	みつば にんじん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ソフトめん ふ でんぶん		しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし	626	2.2
	牛乳									
	あげたこやき	たこ	牛乳	なばな にんじん	キャベツ ねぎ	こむぎこ	あぶら	かつおだし		
なのはなとごぼうのサラダ (ごまドレッシング)	とうもろこし			ごぼう		ドレッシング				
ひなまつりゼリー	とうもろこし			もも	さとう	みずあめ				
4火	ごはん		牛乳			ごはん			636	2.0
	牛乳									
	ぼうぎょうざ	ふたにく とりにく だいず		にら	たまねぎ キャベツ ねぎ	こむぎこ さとう パンこ	とんし	しお しょうゆ		
	チャプチェ	ふたにく		にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ もやし	さとう	あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし		
わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん		ごま ごまあぶら	ちゅうかだし さけ しょうゆ			
5水	こめパン					こめパン			706	3.5
	コービー牛乳 (牛乳 コービー牛乳のもと)		牛乳			コービー牛乳のもと				
	とりにくのマーマレードやき	とりにく			にんにく しょうが	マーマレードジャム		しょうゆ しろワイン チリパウダー トマトケチャップ		
	じゃがいものトマトに	とりにく ひよこめ		トマト パジル	にんにく たまねぎ エリンギ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ ようふうだし		
クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ	マカロニ	バター	しょうゆ さけ ちゅうかだし しお			
6木	わかめごはん		わかめ			ごはん		しお こんぶだし	670	2.5
	牛乳		牛乳							
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		にんじん	れんこん キャベツ きゅうり	さとう		みりん さけ		
	れんこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)	ふたにく とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	わふうだし		
とんじる	ふたにく とうふ	みそ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	わふうだし			
7金	★ きょうどりょうり かがわけん ★									
	ごはん		牛乳			ごはん			627	2.0
	牛乳									
	にくもっそ	ぎゅうにく とうふ		にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ さけ わふうだし		
いなかじる	あぶらあげ		にんじん こまつな	れんこん だいこん はくさい ねぎ	さとういも でんぶん さとう		かつおぶし しお しょうゆ さばぶし			
フルーツとうにゅうデザート	とうにゅう			りんご パインアップル もも	さとう					
10月	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ふたにく みそ		にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし ねぎ たまねぎ たけのこ	ソフトめん でんぶん	あぶら	ちゅうかだし とりがらだし しょうゆ	637	2.8
	牛乳		牛乳							
	チンゲンサイとなまあげのいために	あつあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ わふうだし		
	ごまだんご	あずき いんげんまめ				こめこ さとう	あぶら とんし ごま			
11火	バターチキンカレーライス (むぎごはん バターチキンカレー)	とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	むぎ ごはん じゃがいも	あぶら バター	しろワイン トマトピューレ カレールー ようふうだし	732	2.1
	はっこうにゅう (ブルーベリー)	はっこうにゅう								
	えだまめフリッター (2)	おきあみ			えだまめ	こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	しょうゆ		
	コールスローサラダ (コールスロドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
12水	きれめいりコッペパン		牛乳			コッペパン			719	2.9
	牛乳									
	しろごまつくね 児 (2) 先 (3)	とりにく だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら とんし	しょうゆ		
	やきそば	ふたにく		にんじん ピーマン	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース ソース ウスターソース しお こしょう オイスターソース		
あんにんフルーツ		牛乳 れん乳		りんご パインアップル もも	さとう みずあめ					
13木	ごはん		牛乳			ごはん			738	2.1
	牛乳									
	ふたのかくに	ふたにく				さとう みずあめ		しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし		
	はくさいのそくせきづけ	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう		にんじん にんじん こまつな	はくさい きゅうり だいこん ごぼう	みずあめ		しお しょうゆ す かつおぶし にぼし		
こんさいとうにゅうみそしる	あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう		にんじん にんじん こまつな	だいこん ごぼう						
プチシュー	たまご	牛乳			こむぎこ さとう	ココア				
14金	ごはん					ごはん			647	2.4
	牛乳									
	はっこうにゅう	はっこうにゅう				さとう		みりん		
	さばのみそに	さば みそ			キムチ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	じゃがいも さとう こんにゃく でんぶん パンこ	あぶら とんし あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし しょうゆ みりん さけ かつおぶし		
キムチにくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ エリンギ	スバゲティ	バター	トマトケチャップ しお こしょう トマトピューレ デミグラスソース ようふうだし			
ちゃんこじる	とうふ とりにく だいず		にんじん	たまねぎ エリンギ	スバゲティ	バター	しょうゆ みりん さけ かつおぶし			
17月	スパゲティミートソース (スパゲティ ミートソース)	ふたにく だいず	チーズ	にんじん ピーマン きピーマン あかピーマン	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	バター	トマトケチャップ しお こしょう トマトピューレ デミグラスソース ようふうだし	695	2.4
	牛乳		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)	まぐろあぶらづけ		ブロッコリー にんじん	きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	きなこあげパン	きなこ				コッペパン さとう	あぶら			

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			
18 火	★ そつぎょうおいおい こんだて ★	げんえん こんだて ★						まいつき 20日は「いばらき おいしおデー」です ★		
	ごはん		牛乳			ごはん				
	牛乳									
	とりにくのカレーからあげ	とりにく			しょうが にんにく	こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ カレーこ しょうゆ		
ごまつなのナムル (しおちゅうかドレッシング)			ごまつな にんじん		もやし		ドレッシング	742	1.8	
かぶのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		かぶのは		かぶ たまねぎ ねぎ				かつおぶし さばぶし	
おいおいケーキ	とうにゅう だいず				いちご		さとう こめこ みずあめ	あぶら		
21 金	ごはん		牛乳			ごはん				
牛乳										
あつやきたまご	たまご					さとう		す		
かいそうサラダ (わふうドレッシング)			わかめ くきわかめ しらすのり こんぶ のり あかつのまた	にんじん	きゅうり とうもろこし			ドレッシング	760	2.1
かしわのじゅんじゅん	とりにく とうふ			にんじん	はくさい しめじ ねぎ たまねぎ	しらたき さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし		
カスタードクレープ	とうにゅう					さとう こめこ みずあめ	あぶら			
								今月のたんばく質平均	25.6 g	
								脂質平均	20.9 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、みつば、もやし、れんこん、豚肉、鶏肉

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。

- ◎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させ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



# 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

4～6個

1～3個

0個



### 春の行事と行事食

3月8日 ひなまつり はまぐりの粥汁 ひしもち	3月20日ごろ 春分の日 (春のお彼岸) ぼたもち	桜開花のころ お花見 花見団子 行業弁当
-------------------------------	---------------------------------	----------------------------

### もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

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

郷土料理



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、具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、一膳のご飯を全てを済ませる「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に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。