



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information. Columns include Date, Dish Name, Main Ingredients (Grouped by food type), and Nutritional Value (Energy and Salt).

茨城をたべようWeek

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			
★ 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 ★										
18 火	ごはん		牛乳			ごはん			742	1.8
	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			
21 金	ごはん		牛乳			ごはん			760	2.1
	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 くわがめ 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			
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			
								今月のたんぱく質平均	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 	3月20日ごろ 春分の日 (春のお彼岸) 	桜開花のころ お花見
-------------------	-----------------------------	-------------------

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。

ご卒業おめでとうございます！

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、一膳のご飯で全てを済ませる「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。