



# 令和7年 3月分 献立表 (14回)



Aブロック (水海道小、三妻小、大生小、五箇小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

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 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・砂糖	(6群) 種類類・油脂			
★ ひなまつり こんだて ★ ~ 3月3日は「ひなまつり」です ~										
3月	わかめごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき なのはなのすましじる フルーツしらたま	わかめ 牛乳 さわら みそ とりにく とうふ かまぼこ	わかめ なばな にんじん たまねぎ しめじ みかん パインアップル もも	ごはん さとう さとう しょうしんこ	ごはん しお みりん さけ かつおぶし こんぶ しお しょうゆ	小 631 中 783	2.3 2.7			
4火 雷・玉 統 献 立	こめパン 牛乳 (コーヒー牛乳のもと) とりにくのマーマレードやき じゃがいものトマトに クラムチャウダー	牛乳 とりにく とりにく ひよこめ ベーコン あさり	たまねぎ トマト バジル たまねぎ にんじん パセリ	こめパン コーヒー牛乳のもと マーマレード パンこ でんぷん じゃがいも マカロニ	しお しょうゆ しろワイン ケチャップ チリパウダー しお こしょう しろワイン ようふうだし ポタージュのもと ホワイトソース	小 669 中 829	2.9 3.6			
5水	カレーライス (むぎごはん チキンカレー) はっごうにゅう えびフライ 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 えび	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ えだまめ いちご にんじん もやし きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら ケチャップ カレールウ	小 616 中 785	2.6 3.1			
6木	しょうゆラーメン (ソフトめん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 あけぎょうざ (2.2.2.3) かぶのコロコロナムル (しおちゅうかドレッシング) ミニピーチゼリー	ぶたにく なた 牛乳 ぶたにく たまご	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ だいこん かぶ きゅうり たまねぎ もも	ソフトめん でんぷん でんぷん こむぎこ とんし あぶら さとう みずあめ	こしょう さけ がらスープ しょうゆラーメンスープのもと とんし あぶら ドレッシング	小 611 中 812	2.8 3.5			
7金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ とうふとチンゲンサイのスープ やきプリンタルト	ぶたにく ぶたにく とりにく とうふ たまご	たまねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ とうもろこし しょうが しめじ	ごはん こめ はちみつ さとう はるさめ さとう こむぎこ マーガリン	しょうゆ さけ みりん ごまあえのもと がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう	小 748 中 897	2.0 2.3			
★ そつぎょうおいおいこんだて ★										
10月	ごはん 牛乳 ハンバーグハヤシソース ポテトのチーズに とうにゅうみそじる ヨーグルト (しょうがっこうのみ) おいおいケーキ (ちゅうがっこうのみ)	牛乳 とりにく ベーコン あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ ヨーグルト たまご	牛乳 たまねぎ たまねぎ だいこん しめじ はくさい いちご	ごはん パンこ さとう じゃがいも さとう こむぎこ みずあめ	しょうゆ ハヤシルー トマトピューレ ソース こしょう ようふうだし かつおぶし	小 734 中 937	2.6 3.1			
祝 ちゅうがっこう 中 学 校 卒 業 式										
11火	みそカツサンド (きれいめいコッパン チキンみそカツ) 牛乳 はなやさいサラダ (コーンクリーミードレッシング) レタスとたまごのスープ	とりにく みそ 牛乳 ウインナー たまご	たまねぎ たまねぎ だいこん しめじ はくさい いちご	コッパン パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま パンこ あぶら	みりん しょうゆ ハヤシルー トマトピューレ ソース こしょう ようふうだし しお	小 691 中 811	3.1 3.7			
12水	ごはん 牛乳 いかのスタミナやき マーボーどうふ ビーフンスープ ココアウエハース	いか ぶたにく たいず とうふ とりにく さつまあげ	にんじん たら しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん ピーフン さとう こむぎこ あぶら ココア	しょうゆ しちみつとうがらし マーボーどうふのもと がらスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	小 647 中 792	2.5 2.9			
13木	あんかけうどん (ソフトめん あんかけじる) 牛乳 あじつきもちいなり さつまいもとチーズのサラダ (ごまドレッシング)	とりにく かまぼこ 牛乳 あぶらあげ チーズ	にんじん ごまつな れんこん きゅうり	ソフトめん でんぷん もちこ さとう でんぷん さつまいも	さけ みりん しょうゆ わふうだし しょうゆ みりん	小 631 中 786	2.8 3.4			
14金	★ きょうどりょうり (香川県) ★ にくもつせ (ごはん にくもつせのく) 牛乳 めばるフライ (ソース) あおさのみそじる カスタード&チョコブチシュー	ぎゅうにく とうふ 牛乳 めばる なまあげ みそ たまご	にんじん さやいんげん ほうれんそう たまねぎ	ごはん ごんやく さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも こむぎこ さとう ココア	しょうゆ さけ わふうだし ソース かつおぶし	小 733 中 892	2.5 2.9			
17月	ごはん 牛乳 かにシューマイ (1.2.2.2) ぶたキムチ ちゅうかコーンスープ	牛乳 かに たちうお たら ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん たら しょうが たまねぎ キムチ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ とうもろこし	ごはん こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら でんぷん	しょうゆ さけ しょうゆ ちゅうかだし さけ しお こしょう	小 653 中 781	2.0 2.3			

◆ 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 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・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
18	★ そつぎょうおいおいこんだて ★	シュプールパン 牛乳 フライドチキン シーザーサラダ (シーザードレッシング) ミネストローネ おいおいケーキ (しょうがっこうのみ) ヨーグルト (ちゅうがっこうのみ)	牛乳 とりにく ベーコン たまご なまクリーム ヨーグルト	パセリ パセリ ブロッコリー あかピーマン にんじん トマト いちご	きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ いちご	シュプールパン でんぷん ドレッシング じゃがいも マカロニ さとう さとう こもぎこ みずあめ	あぶら さけ シーズニングスパイス トレッシング あぶら あぶら あぶら	小 714 中 855	2.6 3.3	
19	★ しょういくのひ・げんえんこんだて ★	ごはん 牛乳 タンダーポーク キャベツとコーンのサラダ (わふうドレッシング) ごまみそすいとんじる	牛乳 ヨーグルト ぶたにく とりにく なたと みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが だいこん もやし えのきたけ ねぎ	ごはん 減塩 ごまぎこ しらたまご	あぶら しお カレーこ ガラムマサラ パプリカこ ケチャップ ドレッシング あぶら ごま しょうゆ かつおぶし	中 835	2.3	
21	★ しょういくのひ・げんえんこんだて ★	ごはん 牛乳 ケチャップにくだんご (1,2,2,2) ひじきのいために ワンタンスープ さくらゼリー	牛乳 とりにく だいず きつまあげ なると	たまねぎ にんじん にんじん にら	たまねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ さくらんぼ	ごはん でんぷん さとう こんにやく さとう ごまぎこ さとう みずあめ	あぶら とんし あぶら あぶら あぶら あぶら	小 634 中 756	2.1 2.5	
								今月のたんぱく質平均 (g)	小 26.3 中 31.3	
								脂質平均 (g)	小 22.0 中 25.0	

今月の常総市産食材： 米、さつまいも、きゅうり、大豆、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。

ご卒業おめでとう  
ございます!

祝 小学校卒業式

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!

毎月19日は食育の日です

エネルギーと食塩量は、  
小一小学校中学年 (3・4年生)、  
中一中学生の量になります。

# 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

○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: もうすこしががんばりましょう
- 0個: まだまだがんばる必要があります

## 春の行事と行事食

3月8日 ひなまつり はまぐりの蒲汁 ひしもち	3月20日ごろ 春分の日 (春のお彼岸) ぼたもち	相聞花のころ お花見 お花見団子 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なるよう願っています。

ご卒業おめでとうございました!

## 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。