

よくかんで ゆっくりと
たべましよう!

食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、丸い形(球形)、つる
つるした物は特に注意!

令和8年 3月分 献立表



(15回)

Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、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> 種実類・油脂			
<p>★ ひなまつりこんだて & きょうどりょうり (愛媛県) ★ ~ 3月3日はひなまつりです! ~</p>										
2月	たいめし	たい	牛乳			ごはん さとう	あぶら	しお しょうゆ	小 702 中 851	3.1 3.8
	あまからやさいかきあげ	たら あじ とうふ		にんじん しゅんぎく にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	こむぎこ さとう でんぷん さとう ふ	あぶら	しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし こんぶ しお しょうゆ みりん		
3火	メロンパン					メロンパン			小 703 中 807	2.7 3.2
	コーヒーにゅういりょう とりにくのチーズやき バジルソースペンネ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいず	コーヒーにゅういりょう チーズ	バジル にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく たまねぎ にんにく	パンこ さとう マカロニ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら バター	ようふうだし しお あかワイン トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しお ようふうだし しょうゆ		
4水	カレーライス (おぎごはん ビーフカレー)	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	ごはん おぎ じゃがいも	あぶら	カレールウ あかワイン トマトピューレ カレーこ	小 663 中 828	2.2 2.6
	牛乳 キャベツとツナのサラダ (イタリアンドレッシング) きよみオレンジ	まぐろあぶらづけ		にんじん こまつな	キャベツ オレンジ		ドレッシング			
5木	とりしおうどん (ソフトめん とりしおじる)	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ しょうが	ソフトめん	あぶら ごまあぶら	こしょう たらスープ しおラーメンスープ	小 626 中 825	2.7 3.3
	牛乳 チンゲンサイとたまごのいためもの こくとうあげパン	ぶたにく たまご		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぷん コッペパン こくとう さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	ちゅうかだし さけ オイスターソース しょうゆ		
6金	そぼろどん (ごはん そぼろどんのぐ)	とりにく だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん とうもろこし えだまめ しょうが	ごはん さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	小 712 中 856	2.3 2.7
	牛乳 あかつおのさいきょうやき ワンタンスープ やきプリンタルト	あかつお みそ なると たまご		にんじん いら	たまねぎ もやし ねぎ ほしいたけ	さとう こむぎこ こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	みりん さけ しょうゆ ちゅうかだし こしょう しお		
<p>★ そつぎょうおいわいこんだて ★</p>										
9月	ごはん		牛乳			ごはん			小 740 中 923 附中 841	2.1 2.5 2.5
	牛乳 とりにくのからあげ (2.2.2.3) こまつなのごまあえ とんじる パニラヨーグルト (小学校のみ) おいわいケーキ (附属中を除く中学校のみ) ココアウエハース (附属中のみ)	とりにく ぶたにく みそ たまご		こまつな にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ	でんぷん じゃがいも こんにゃく	あぶら あぶら	さけ しょうゆ ごまあえのもと さけ わふうだし		
10火	こめパン					こめパン			小 618 中 789	2.5 3.2
	はっこうにゅう ぶたにくのマスタードソースかけ ジャーマンポテト クリームコーンスープ	はっこうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	はっこうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ブルーベリー はちみつ じゃがいも	あぶら あぶら バター	しお こしょう しろワイン マスタード しょうゆ こしょう ようふうだし しお ポターージュのもと しお こしょう ホワイトソース ようふうだし		
<p>★ げんえんこんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~</p>										
11水	ごはん		牛乳			ごはん			小 644 中 799	1.9 2.3
	牛乳 さわらのうめソースかけ なのはなとたまごのサラダ (しおちゅうかドレッシング) いらとたまねぎのみそじる	さわら たまご とうふ みそ あぶらあげ		なばな にんじん いら	カリフラワー キャベツ たまねぎ ねぎ	でんぷん さとう でんぷん	あぶら あぶら ドレッシング	うめびしお しょうゆ みりん さけ かつおぶし		
12木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶたにく だいず みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし ねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぷん	あぶら	さけ たらスープ ちゅうかだし しょうゆ	小 600 中 786	3.0 3.7
	牛乳 なまあげのチリソースかけ(2.2.2.3) にくやさしいため	なまあげ とりにく こあじとうふ		にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	トウバンジャン さけ ケチャップ しおだれ さけ ちゅうかだし		
13金	ごはん		牛乳			ごはん			小 657 中 825 附中 908	2.2 2.7 2.8
	牛乳 あげぎょうざ (2.2.2.3) マーボーとうふ もやしのちゅうかスープ ココアウエハース (附属中を除く) おいわいケーキ (附属中のみ)	ぶたにく ぶたにく だいず とうふ なると たまご		いら にんじん いら にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ほしいたけ	でんぷん こむぎこ でんぷん	とんし あぶら あぶら ごまあぶら	マーボーとうふのもと たらスープ ちゅうかだし しょうゆ こしょう		
16月	ごはん		牛乳			ごはん			小 653 中 788	2.2 2.6
	牛乳 いわしのしょうがに はくさいのうまに ごじる	いわし ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ とうじゅう みそ		にんじん チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい ほしいたけ しょうが だいこん ねぎ	さとう でんぷん でんぷん	あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ かつおぶし		

2月~3月のごはんは、
常総市の田んぼダムで育てられたお米を使用しています!

田んぼダムについて、詳しくはこちら→



◆ 3月31日(火)に2月分給食費、
4月30日(木)に3月分給食費の口座振替をします。 ◆

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> 種実類・油脂			
茨城をたべよう	アップルパン 牛乳		牛乳			アップルパン				
	メンチカツ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん	あぶら		小 687 中 823	2.5 3.0
	シーザーサラダ (クルトン シーザードレッシング)			ブロッコリー あかピーマン	きゅうり とうもろこし	こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング			
	ABCスープ	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	じゃがいも パンこ でんぶん マカロニ	あぶら とんし	ようふうだし しお こそしょう がらすープ しるワイン		
★ そつぎょうおいわいこんだて ★										
18水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		しお さけ しょうゆ みりん	小 721 中 877	2.4 2.8
	だいこんのカレーそぼろに	ぶたにく		にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ	さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ わふうだし		
	わかめスープ おいわいケーキ (小学校のみ) パニラヨーグルト (中学校のみ)	なると とうふ たまご	わかめ なまクリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ たけのこ いちご		ごま ごまあぶら あぶら	さけ ちゅうかだし しお しょうゆ		
祝 小学校卒業式 卒業式										
19木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 - 中 898	- 2.8
	ソースとんかつ	ぶたにく				こむぎこ パンこ さとう	あぶら	しお こそしょう ソース ケチャップ		
	ブロッコリーのおかかチーズあえ	かつおぶし さばぶし	チーズ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー			しょうゆ		
	かきたまみそしる	とうふ みそ たまご		にら にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ			かつおぶし		
23月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 684 中 847	2.2 2.7
	にくシューマイ(2.2.2.3)	ぶたにく			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ		しお		
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく		にんじん	えだまめ しょうが	じゃがいも こんにゃく	あぶら	さけ しおこうじ わふうだし		
	とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん にら	はくさい キムチ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく		あぶら あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし		
カスタード&チョコブシュー	たまご	牛乳			さとう こむぎこ	ココア				

今月の常総市産食材：米、大根、長ねぎ、白菜、味噌 (太字で表記しています)	今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.1 中 32.4
次城県産食材：きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、にら、もやし、豚肉、鶏肉、牛肉	脂質平均 (g)	小 20.8 中 25.9

◎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。

毎月19日は食育の日です

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

3月給食だより

1年間の振り返りをしよう!

日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。今の学年で過ごす日も残りわずかです。給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、食べたことがない食べ物に挑戦したりと、給食を通して一人一人が大きく成長した様子うかがえます。みなさんは、どんなことを学びましたか?この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

給食の前に手をきれいに洗えましたか?	食事のあいざつは心を込めて言えましたか?	おはしを正しく使うことができましたか?	地域でとれる食べ物を知ることができましたか?	チェック
よくかんで味わって食べられましたか?	バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?	自分に必要な量を考えて食べることができましたか?	行事食や郷土料理について知ることができましたか?	

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形や桃の花を飾り、ひしもちやちらしずしなどさまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表しています。

ひなあられ

関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習から誕生しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすしで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がびったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされており、良い縁に恵まれるようにという願いが込められています。

日本各地の郷土料理

たい鯛めし

愛媛県は四国の北西部に位置し、温暖で雨が少なく、豊かな自然に恵まれています。みかんなどのかんきつ類の生産量が日本一で、「かんきつ王国」としても有名です。魚の養殖も盛んで、鯛やブリなどが育てられています。

「鯛めし」は愛媛県の郷土料理ですが、実は2種類あります。一つは、宇和島市などで食べられてきた鯛めしで、生の切り身をしょうゆ、ごま、みりんなどのたれに漬け込み、卵黄を添えてご飯の上のせる食べ方です。もう一つは、松山市や今治市などで食べられてきた鯛めしで、鯛を丸ごと一匹、土なべや釜で炊き込んで食べる食べ方です。

鯛は縁起物とされ、お祝いの席で食べることが多い魚です。卒業シーズンの3月をお祝いして、給食ではごはん炊き込んだ鯛めしを提供します。ぜひ食べてみてください。