

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)

Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、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							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> 種実類・油脂			
2月	とりしおうどん (ソフトめん とりしおじる) 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	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 がらスープ しおラーメンスープ	小 626 中 824	2.7 3.3
<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> <p>たいめし 牛乳 あまからやさいかきあげ じゃこつみれのすましじる フルーツ しらたま</p> <p>「じゃこ」とは愛媛県で水揚げされる「ホタルジャコ」などの新鮮な小魚のことをいいます。</p> <p>たい 牛乳 じゃこ とうふ</p> <p>にんじん しゅんぎく にんじん ほうれんそう</p> <p>たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ</p> <p>えひめけん かつみっか</p> <p>ごはん さとう あぶら しお しょうゆ</p> <p>こむぎこ さとう あぶら しょうゆ みりん わふうだし</p> <p>でんぷん さとう ぶ かつおぶし こんぶ</p> <p>しょうしんこ さとう しょうゆ みりん</p> <p>小 746 3.1 中 895 3.8</p>										
4水	メロンパン コーヒージュウインリょう とりにくのチーズやき パジルソースペンネ ポークピーズ	とりにく	コーヒージュウインリょう チーズ	パジル	たまねぎ エリンギ にんにく	パンこ さとう マカロニ さとう	あぶら あぶら	ようふうだし しお あかワイン トマトピューレ クチャップ マスターソース しお ようふうだし こしょう	小 703 中 807	2.7 3.2
5木	カレーライス (おぎごはん ビーフカレー) 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	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 むぎ 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
6金	ごはん 牛乳 あげぎょうざ (2.2.2.3) マーボーどうふ もやしのちゅうかスープ やきプリンタルト	ぶたにく ぶたにく だいたい とうふ	牛乳	にら にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぷん こんぶ	とんし あぶら あぶら	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 こしょう	小 741 中 908	2.3 2.8
9月	★ そつぎょうおいおいこんだて ★	ぶたにく だいたい 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 がらスープ ちゅうかだし しょうゆ	小 691 中 892	3.1 3.8
10火	★ 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! ~	なまあげ	ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが ねぎ	さとう	ごまあぶら	トウバンジャン さけ クチャップ しおだれ さけ ちゅうかだし	小 644 中 801	1.9 2.3
11水	ごめパン 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	ぶたにく たまご	はっこうにゅう	なばな	カリフラワー キャベツ	ごめパン でんぷん さとう	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	小 618 中 789	2.5 3.2
12木	ごめパン 牛乳 とりにくのからあげ (2.2.2.3) ごまつなごまあえ とんじる	とりにく	牛乳	ごまつな 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	ごめパン でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ ごまあえのもと さけ わふうだし	小 640 中 806	2.1 2.4
13金	そぼろどん (ごはん そぼろどんのぐ) 牛乳 あかうおのさいきょうやき ワントンスープ ココアウエハース	とりにく だいたい	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 629 中 773	2.2 2.6
16月	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) 牛乳 かにかまぼこのてんぷら (1.1.2.2) さつまポテトサラダ (ごまドレッシング)	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん しめじ ごぼう ねぎ しょうが	ソフトめん	あぶら	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし こんぶ	小 634 中 849	2.8 3.8

W茨城をたべよう

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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 628 中 777	2.3 2.7
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		しお さけ しょうゆ みりん		
	だいきんのカレーそぼろに わかめスープ	ぶたにく だいず なると とうふ	わかめ	にんじん にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ カレーこ わふうだし さけ ちゅうかだし しお しょうゆ		
★ そつぎょうおいわいこんだて ★										
たべよう	アップルパン 牛乳		牛乳			アップルパン			小 780 中 923	2.6 3.1
	メンチカツ シーザーサラダ (クルトン シーザードレッシング)	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ きゅうり とうもろこし	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら 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 でんぷん マカロニ	あぶら とんし	ようふうだし しお こしょう がらスープ しるワイン		
	おいわいケーキ (小学校のみ) パニョヨーグルト (中学校のみ)	たまご	なまクリーム ヨーグルト		いちご	さとう こむぎこ みずあめ	あぶら			
Week	祝 小学校卒業式									
	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	あぶら	しお こしょう ソース ケチャップ		
	ブロッコリーのおかかチーズあえ かきたまみそしる	かつおぶし さばぶし とうふ みそ たまご	チーズ	ブロッコリー にんじん にんじん	カリフラワー たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう		しょうゆ かつおぶし		
23月	キムチうどん (ソフトめん キムチじる) 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ キムチ きくらげ	ソフトめん	ごまあぶら あぶら	さけ わふうだし		
	はるまき ナムル (ナムルドレッシング)	とりにく		にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ もやし	こむぎこ でんぷん	あぶら ドレッシング	しょうゆ	小 746 中 891	2.9 3.5
	カスタード&チョコブチシュー	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 24.6 中 32.1
次城県産食材：さつまいも、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 21.9 中 27.1

◎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ありません。

毎月19日は食育の日

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がかえります。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いましたか?	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?	楽しい給食時間を過ごせましたか?

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。

白濁

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。白濁はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹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、塩漬け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ぴ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に乗せる食べ方です。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。