

よくかんで ゆっくりと
たべましょ！

食べ物のどにつまらないように、気をつけ
ましょう。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



小学校 (14回)

常総市玉学校給食センター

| 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 | カレーうどん (ソフトめん カレーうどんじり) 牛乳 キャベツのソテー カスタードドッグ | とりにく なると あぶらあげ ウインナー たまご | 牛乳 牛乳 | にんじん にんじん | たまねぎ エリンギ ねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ | ソフトめん でんぶん さとう こむぎこ | あぶら あぶら | カレーこ カレールウ しょうゆ わふうだし ようふうだし しお こしょう | 760 | 2.7 |
| 3火 | ★ ひなまつり こんだて ★ ぎゅうどん (ごはん ぎゅうどんのぐ) 牛乳 こうはくおかかあえ (しょうゆ) じゃがいものみそしる ひなあられ | ぎゅうにく かつおぶし かまぼこ みそ | 牛乳 牛乳 わかめ | たまねぎ えだまめ ねぎ ほうれんそう にんじん | たまねぎ えだまめ ねぎ キャベツ はくさい ねぎ | しらたき さとう ごはん じゃがいも こめ さとう | あぶら | しょうゆ さけ わふうだし しょうゆ わふうだし さけ みりん | 629 | 2.6 |
| 4水 | コッペパン (ダブルチョコクリーム) 牛乳 かぼちゃチーズフライ ペネネポリタン ジュリエンスープ | 牛乳 チーズ 牛乳 ウインナー ベーコン | 牛乳 牛乳 にんじん ほうれんそう | かぼちゃ ピーマン にんじん たまねぎ はくさい | たまねぎ たまねぎ | コッペパン チョコクリーム パンこ さとう こむぎこ マカロニ さとう じゃがいも | チョコクリーム マーガリン あぶら あぶら | トマトケチャップ トマトピューレ ようふうだし しお こしょう ようふうだし しょうゆ しお こしょう | 657 | 2.8 |
| 5木 | ごはん はっこうにゅう (マスカット) ぶたのかくに キャロットラペ こんさいのとうにゅうみそしる | はっこうにゅう ぶたにく まぐるあぶらづけ あぶらあげ みそ とうふ とうにゅう | はっこうにゅう 牛乳 | にんじん ブロッコリー にんじん こまつな | カリフラワー だいこん ごぼう | ごはん さとう みずあめ さとう ドレッシング | あぶら | しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし しお かつおぶし にほし | 676 | 2.0 |
| 6金 | ★ きょうどりょうり (えひめけん) ★ たいめし (きざみのり) 牛乳 せんざんぎ きんぴらごぼう ゆばのすましじる | たい だいず のり とりにく さつまあげ ゆば | 牛乳 牛乳 | のり にんじん さやいんげん にんじん こまつな | しょうが にんにく ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ | ごはん さとう みずあめ こむぎこ でんぶん こんにゃく さとう | あぶら あぶら あぶら あぶら | しょうゆ みりん しお さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ みりん わふうだし しお しょうゆ さけ かつおぶし こんぶだし | 708 | 3.3 |
| 9月 | ミートソーススパゲティ (スパゲティ ミートソース) 牛乳 ツナサラダ (イタリアンドレッシング) いちごミルクドーナツ | ぶたにく だいず まぐるあぶらづけ たまご | 牛乳 牛乳 | にんじん にんじん | にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ いちご | スパゲティ さとう こむぎこ さとう でんぶん | あぶら あぶら | トマトケチャップ ソース トマトピューレ しょうゆ しお こしょう しお | 647 | 1.9 |
| 10火 | わかめごはん 牛乳 スティックだいがくいも れんこんのピリからいため とりだんごのみそしる | わかめ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ | わかめ 牛乳 にんじん さやいんげん とうがらし にんじん こまつな | れんこん だいこん はくさい ねぎ | ごはん みずあめ さつまいも さとう でんぶん こんにゃく さとう でんぶん さとう | あぶら あぶら | しお こんぶだし しょうゆ みりん しょうゆ わふうだし かつおぶし にほし しょうゆ しお | 718 | 3.0 | |
| 11水 | ロールパン & メロンパン 牛乳 とりにくのバジルオイルやき きのことベーコンのソテー ミネストローネ | とりにく だいず ベーコン ぶたにく | 牛乳 牛乳 | バジル パセリ にんにく キャベツ とうもろこし えだまめ しめじ エリンギ にんじん セロリー トマト ブロッコリー | にんにく たまねぎ さとう じゃがいも | ロールパン メロンパン パンこ あぶら あぶら あぶら | しお チキンエキス こしょう ポークエキス マスタード ようふうだし しお こしょう しょうゆ ようふうだし しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ | 751 | 3.4 | |
| 12木 | やさいたっぷりチキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳 エビフライ ベビーチーズ サイダーゼリーあえ | とりにく えび チーズ | 牛乳 牛乳 | ほうれんそう にんじん トマト カリフラワー にんにく たまねぎ りんご れんこん パパイア レモン パインアップル | じゃがいも ごはん おぎ さとう パンこ さとう ナタデココ | あぶら あぶら | カレールウ かつおだし しょうゆ みりん さけ かつおぶし にほし | 793 | 2.5 | |
| 13金 | ごはん 牛乳 さわらのうめソース なのはなサラダ (しおドレッシング) にらとたまねぎのみそしる | さわら たまご とうふ みそ あぶらあげ | 牛乳 牛乳 | なばな にら にんじん | うめ りんご カリフラワー キャベツ たまねぎ ねぎ | ごはん でんぶん さとう あぶら あぶら あぶら | あぶら あぶら あぶら | かつおだし しょうゆ みりん さけ かつおぶし にほし | 674 | 2.0 |

2月~3月のごはんは、
常総市の田んぼダム米を使用しています！

JOSOいただきますプロジェクトについて 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。(常総市のみ) ◆

| 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 | | | |
| 16月 | 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 みそ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | 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 でんぷん | あぶら | ちゅうかだし とりがらだし しょうゆ | 656 | 2.4 |
| | バンバンジーサラダ (バンバンジードレッシング) | とりにく | | にんじん | キャベツ きゅうり | | ドレッシング | | | |
| | シュガーあげパン | | | | | コッパン さとう | あぶら | | | |
| 17火 | ★ 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。ひごろから、しょくえんのとりすぎにちゅういしましょう。 | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | ごはん | | | 751 | 1.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ししゃもフリッター 1~4年(1) 5年~(2) | ししゃも おきあみ | | | | こむぎこ でんぷん | あぶら | しょうゆ | | |
| | ホイコーロー | ぶたにく みそ | | にんじん ピーマン | キャベツ ねぎ にんにく しょうが | さとう | ごまあぶら | テンメンジャン しょうゆ オイスターソース さけ トウバンジャン | | |
| | すいぎょうざとはるさめのスープ | ぶたにく とりにく | | チンゲンサイ にんじん | えのきたけ キャベツ ねぎ | はるさめ こむぎこ | とんし | さけ しお ちゅうかだし しょうゆ とりがらだし | | |
| | チョコプリン | | 牛乳 | | | さとう | ココア あぶら | | | |
| 18水 | ★ そつぎょうおめでとう こんだて ★ | | | | | | | | | |
| | こめパン | | | | | こめパン | | | 776 | 3.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | ハンバーグデミグラスソース | とりにく ぶたにく だいず | | | たまねぎ | でんぷん さとう じゃがいも | とんし あぶら | ソース トマトケチャップ デミグラスソース あかワイン ようふうだし | | |
| | コーンサラダ(ごまドレッシング) | | | にんじん | カリフラワー きゅうり とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| | チンゲンサイのシチュー | とりにく | 牛乳 なまクリーム | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ | じゃがいも | バター | ホワイトルウ ようふうだし しお こしょう | | |
| | おいおいケーキ | たまご | 牛乳 なまクリーム | | いちご | さとう こむぎこ みずあめ | あぶら | | | |
| 23月 | みそラーメン (ちゅうかめん みそラーメンスープ) | ぶたにく 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 キャベツ とうもろこし | ちゅうかめん さとう | ごまあぶら ごま あぶら | しょうゆ とりがらだし しお | 581 | 2.9 |
| | はっこうにゅう にたまご | | はっこうにゅう | | | | | しょうゆ みりん さけ | | |
| | こんにゃくとみずなのサラダ (たまねぎドレッシング) | たまご | | みずな にんじん | だいこん | こんにゃく | ドレッシング | | | |

| | |
|------------|-------|
| 今月のたんぱく質平均 | 25.8g |
| 脂質平均 | 22.2g |

今月の常総市・下妻市産食材：米、白菜、大根、チンゲン菜、味噌、とうがらし (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、にんじん、きゅうり、水菜、ごぼう、にら、ねぎ、ピーマン、もやし、れんこん

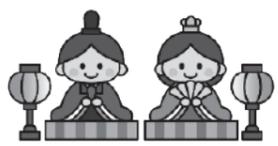
エネルギーと食塩量は、
小学校中学年(3・4年生)
の量になります。

◎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。

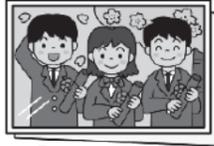
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしてください。アレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。



毎月19日は食育の日です



3月給食だより



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見えます。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。

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

にほんかくち 日本各地の

郷土料理

たい鯛めし

えひめけん 愛媛県

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。

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

| | | |
|--|--|---|
| <p>ひしもち</p> <p>緑・白・桃(ピンク)</p> <p>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。</p> | <p>ひなあられ</p> <p>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。</p> | <p>白濁</p> <p>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。</p> |
| <p>ちらしずし</p> <p>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。</p> | <p>はまぐりのうしお汁</p> <p>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。</p> | |

