



Table with columns: 日曜, 献立名, 主な材料と食品分類 (subdivided into 1-6 groups), 調味料他, 栄養価 (Energy, Salt). Rows include 2月, 3月 (ひなまつり), 4月, 5月, 6月, 9月 (卒業おめでとう), 10月 (統一献立), 11月, 12月 (減塩献立), 13月, 16月.

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→



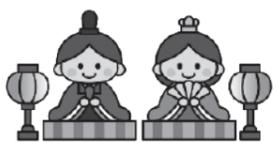
◆ 3月31日(火)に2月分給食費、4月30日(木)に3月分給食費の口座振替をします。(常総市のみ) ◆

日曜	献立名	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			
茨城をたべよう	★ 郷土料理 (愛媛県) ★									
	鯛めし (ぎざみのり)	鯛 大豆	のり			ごはん 砂糖 水あめ	油	しょうゆ みりん 塩	872	3.8
	牛乳		牛乳							
	せんざんぎ	鶏肉		しょうが にんにく		小麦粉 でん粉	油	しょうゆ 酒		
	きんぴらごぼう	さつまいも		ごぼう		こんにゃく 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
湯葉のすまし汁	湯葉		にんじん さいいんげん ごぼう				塩 しょうゆ 酒 かつお節 昆布だし			
18水	コッペパン (ダブルチョコクリーム)					コッペパン	チョコクリーム		820	3.6
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳	かぼちゃ		パン粉 砂糖 小麦粉	マーガリン 油			
	ペンネナポリタン	ウインナー		ピーマン にんじん	たまねぎ	マカロニ 砂糖	油	トマトケチャップ トマトピューレ 洋風だし 塩 こしょう		
ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ 白菜		じゃがいも	洋風だし しょうゆ 塩 こしょう			
W 19木	★ 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です ★									
	わかめごはん		わかめ			ごはん 水あめ		塩 昆布だし	884	3.6
	牛乳		牛乳							
	スティック大学いも					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ みりん		
れんこんのピリ辛炒め	豚肉 油揚げ		にんじん さいいんげん とうがらし	れんこん	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし			
鶏団子の味噌汁	鶏肉 味噌		にんじん 小松菜	大根 白菜 ねぎ	でん粉 砂糖		かつお節 煮干し しょうゆ 塩			
23月	カレーうどん (ソフトめん カレーうどん汁)	鶏肉 なたと 油揚げ		にんじん	たまねぎ エリンギ ねぎ	ソフトめん でん粉	油	カレー粉 カレールウ しょうゆ 和風だし	930	3.2
	牛乳		牛乳							
	キャベツのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆		油	洋風だし 塩 こしょう		
	カスタードドッグ	卵	牛乳			砂糖 小麦粉	油			
								今月のたんぱく質平均	30.9g	
								脂質平均	25.9g	

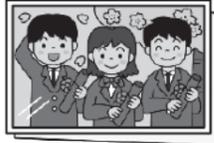
今月の常総市・下妻市産食材：米、白菜、大根、チンゲン菜、味噌、とうがらし (太字で表記しています)
 茨城県産食材：牛乳、豚肉、鶏肉、にんじん、きゅうり、水菜、ごぼう、にら、ねぎ、ピーマン、もやし、れんこん



◎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。



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えましたか?</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>	

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 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。</p>	<p>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。</p>	<p>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、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
<p>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寿司で、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 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>	

日本各地の郷土料理



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。