

令和6年 3月分 献立予定表 (15回)

Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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・油脂		
1	金	あられうどん 牛乳 (ソフトめん あられごもくじる)	とり肉 はんぺん 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん ふ	750 24.2 2.5	925 30.0 3.2	
		きんとんパイ	卵			さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油			
		なのはなのごまあえ			なのはな にんじん	もやし キャベツ	砂糖 ごま			
		※さんしょくはなゼリー	豆乳			もも りんご	砂糖			
4	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	674 22.9 2.2	817 25.7 2.6	
		からあげ(2)	とり肉 卵			しょうが	でんぷん 油			
		はくさいのツナあえ	まぐろ		こまつな にんじん	はくさい				
		さといものみそしる	みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さといも 油			
5	火	アップルパン 牛乳		牛乳		りんご	パン	653 29.8 2.7	814 35.0 3.4	
		しろみざかなのマスタードやき	ホキ			ゆず	砂糖			
		カリフラワーサラダ			さやいんげん	カリフラワー とうもろこし	ごま			
		チリコンカン	ぶた肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 赤えんどう豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 油 砂糖			
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	631 21.6 1.9	769 24.6 2.3	
		ひらめフライ ●パックソース	ひらめ				パン粉 小麦粉 油			
		れんこんサラダ				れんこん えだまめ きゅうり とうもろこし				
		いもちもちじる	ぶた肉		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しいたけ	じゃがいも でんぷん			
7	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	642 32.0 1.7	792 38.2 2.0	
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん 油			
		じゃこあえ	かつおぶし いわし		こまつな にんじん	もやし				
		ひたちぎゅうすきやきに	ぎゅう肉 とうふ			はくさい ねぎ えのきたけ	こんにゃく 砂糖			
8	金	スープナポリタン 牛乳 (スパゲッティ スープナポリタン)	ベーコン		青ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲッティ 油	603 13.9 2.3	785 15.3 2.8	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし				
		※フルーツもりあわせ				オレンジ メロン パインアップル りんご ぶどう				
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	721 28.4 2.3	卒業式	
		さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん			
		ひじきのいために	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖 油			
		ばんどうねぎつくねスープ	とり肉		にんじん	ねぎ はくさい えのきたけ	パン粉			
12	火	チキンカツバーガー 牛乳 (バーガーパン つくば鶏チキンカツ●パックソース)	とり肉 卵	牛乳			パン パン粉 油	714 28.2 3.0	814 31.1 3.6	
		アスパラサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ			
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	パセリ	とうもろこし たまねぎ	バター			
13	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	594 21.6 1.8	747 26.0 2.2	
		きんめだいのしおこうじやき(小150g・中職60g)	きんめだい				砂糖			
		きりぼしだいこんのもの	油あげ		さやいんげん にんじん	だいこん	砂糖 油			
14	木	ちゅうかどん 牛乳 (むぎごはん ちゅうかどんのぐ)	ぶた肉 なると	牛乳	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ	ごはん 大麦	772 25.9 1.6	908 30.1 1.9	
		コーンシューマイ(2)	ぶた肉 とり肉			たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん 油			
		フルーツハートあんじん				とうもろこし たまねぎ	小麦粉 でんぷん			
						パインアップル みかん	あんじんとうふ			
15	金	にくなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん にくなんばんじる)	ぶた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ	ソフトめん 砂糖	688 25.0 3.5	879 29.9 4.2	
		ちくわのさしまちゃあげ (1~4年:30g 5~6年・中・職60g)	ちくわ				小麦粉 油			
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	砂糖 マヨネーズ ごま油			

【お知らせ】 3月分給食費の口座振替は 4月1日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

日曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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		
18月	おたのしみ こんだて	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 油	724 24.3 2.4	895 29.0 3.0	
19火	くろパン 牛乳 さけのこうそうパンこやき ジャーマンポテト トマトスープ	さけ ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	赤ピーマン にんじん トマト パセリ にんじん トマト	たまねぎ えだまめ かぶ セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	パン パン粉 じゃがいも 油 マカロニ 油	卒業式 707 28.3 3.3		
21木	ひたちのかがやきぶたキムチどん 牛乳 (ごはん ぶたキムチいため) ちゅうかふうかきたまじる ※はくとうジュレ	ぶた肉 卵 とうふ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが きくらげ たまねぎ ねぎ もも	ごはん 砂糖 油 でんぶん ごま油 砂糖	641 24.0 1.8	799 29.3 2.2	
22金	みそラーメン 牛乳 (ちゅうかめん みそラーメンスープ) ぎょうざ(2) パンパンジーサラダ	ぶた肉 みそ ぶた肉 とり肉 とり肉	牛乳	にら にんじん にんじん	たけのこ とうもろこし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり もやし	ちゅうかめん 油 小麦粉 油 ごま	637 26.3 2.8	803 31.5 3.5	

● 学校で分けるもの ※ 業者配送

- ・ おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
- ・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- ・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- ・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

給食から、どんなことを学びましたか?



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの方の思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか? 今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前で手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった



いばらき美味しいおDay(減塩の日)

「美味しいお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しいおDay(減塩の日)」と決めました。

3月は11日の献立が「美味しいお献立」です。かつお節と昆布でだしをとり、坂東市のねぎを使った「鶏つくね」をいれた坂東ねぎつくねスープです。

3月の注目ポイント!

「茨城県のおいしい農林水産物」

3月 ぶた肉：ローズポーク
とり肉：つくば鶏

- 6日(水)ひらめフライ：茨城県の魚
- 7日(木)常陸牛すき焼き煮(常陸牛)
- 11日(月)坂東ねぎつくねスープ(ねぎつくね)
- 12日(火)つくば鶏チキンカツ(つくば鶏)
- 15日(金)ちくわのさし茶揚げ(さし茶)
- 21日(木)常陸の輝き豚キムチどん(常陸の輝き豚肉)
中華風卵スープ(都路のたまご)

茨城のおいしいグルメを味わいましょう!

茨城をたべよう

茨城をたべよう

