

令和6年 3月分 献立予定表 (14回)

Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

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)
			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 種実類・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)	とりにく 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	617 26.2 2.5	
		はながたとうふバーグ	とりにく とうふ おから		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	砂糖		
		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	アップルパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		
		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 砂糖	油	
5	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		からあげ(2)	とりにく 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	
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		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		
7	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		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		
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	牛乳	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	
		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	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)	とりにく 卵	牛乳			パン	油	
		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	
12	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		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	とりにく		にんじん	ねぎ はくさい えのきたけ	パン粉		
13	水	ちゅうかどん 牛乳 (むぎごはん ちゅうかどんのぐ)	ぶた肉 なた	牛乳	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ きくらげ たけのこ にんにく しょうが	ごはん 大麦	砂糖 でんぷん 油	
		コーンシューマイ(2)	ぶた肉 とりにく			とうもろこし たまねぎ	小麦粉 でんぷん		
		フルーツハートあんじん				パインアップル みかん	あんじんとうふ		
14	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		きんめだいのしおこうじやき(小150g・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	
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	油	
15	金	みそラーメン 牛乳 (ちゅうかめん みそラーメンスープ)	ぶた肉 みそ	牛乳	にら 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	ちゅうかめん	油	
		ぎょうざ(2)	ぶた肉 とりにく			キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉	油	
		パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり もやし		ごま	

【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)
		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 種実類・油脂	
18月	おたのしみ こんだて	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	ナン	バター	602 24.3 3.3
<b>卒業式(給食はあいません)</b>								
21木	ひたちの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 ごま油	641 24.0 1.8
22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) ちくわのさしまちゃあげ (1~4年:30g 5~6年・中・職60g) ごぼうサラダ	ぶた肉 油あげ ちくわ	牛乳	こまつな にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう とうもろこし	ソフトめん 砂糖	小麦粉 油 マヨネーズ ごま油	688 25.0 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いません。
- ・ 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食べて、元気に学校生活を返ってほしいと思います。

### いばらき美味しおDay(減塩の日)

「美味しお」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「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。3月は12日の献立が「美味しお献立」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)常陸牛すき焼き煮(常陸牛)  
7日(木)ひらめフライ：茨城県の魚  
11日(月)つくば鶏チキンカツ(つくば鶏)  
12日(火)坂東ねぎつくねスープ(ねぎつくね)  
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)  
22日(金)ちくわのさしま茶揚げ(さしま茶)

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

### 「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。

給食の前に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

果物 主菜 副菜