



令和6年 3月分 献立予定表 (15回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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 <small>魚・肉・卵・豆・豆製品</small>	2群 <small>牛乳・小魚・海藻類</small>	3群 緑黄色野菜	4群 <small>その他の野菜・きのこ・果物</small>	5群 <small>穀類・いも類・砂糖</small>	6群 <small>種実類・油脂</small>		
1	金	ごもくごはん 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ	ごぼん 砂糖 こんにゃく		686 23.8 3.8	833 29.6 4.5
		はながたとうふハンバーグおろしソース	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油		
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん えだまめ				
		わかめのすましじる	とうふ	わかめ		しめじ	はなふ			
		※ひなまつりデザート	豆乳			もも りんご	砂糖			
4	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		635 27.7 2.9	773 32.2 3.5
		えびフライ ★ソース	えび 卵				パン粉 小麦粉 油			
		ひじきに	ぶた肉 大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油		
		はくさいのみそじる	油あげ みそ		ほうれんそう	えのきたけ はくさい				
5	火			はっこう乳			パン		784 16.9 3.4	992 20.2 4.3
			卵		ほうれんそう ブロッコリー にんじん	ロマネスコカリフラワー	砂糖 でんぷん	油		
		おたのしみ こんだて	牛肉 とり肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも でんぷん	バター 油		
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		664 26.7 3.8	787 29.6 4.4
		とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油		
		もやしナムル ●ドレッシング			にんじん	もやし きゅうり				
		かきたまじる	なると 卵		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	でんぷん			
	※フルーツもりあわせ				オレンジ メロン ぶどう パイナップル りんご					
7	木	ジャージャーうどん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ	ソフトめん でんぷん	油	687 20.9 3.2	847 25.8 4.2
		だいこんとツナのサラダ	まぐろ			だいこん きゅうり				
		さつまいもパイ	卵				さつまいも 小麦粉 砂糖	マーガリン 油		
8	金	カレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも	油	664 18.1 2.8	895 22.5 3.5
		かいそうサラダ				きゅうり もやし	こんにゃく			
		※パインコンポート (小)				パインアップル	砂糖			
		※そつぎょうおいおいケーキ (中)	豆乳 大豆			いちご	砂糖 米粉 でんぷん	油		
11	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		650 26.0 2.6	712 27.9 3.1
		さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん			
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	砂糖	油		
		こんさいスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	だいこん ごぼう れんこん		油		
12	火	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン フランクフルト ★ケチャップ)	ソーセージ	牛乳			パン		612 24.7 2.7	712 27.9 3.1
		アスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー				
		はくさいのクリームスープ	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ とうもろこし	じゃがいも	油		
13	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		754 25.8 2.3	921 31.0 2.8
		ちゅうかうピオリ	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 小麦粉	油		
		なまあげのちゅうかに	ぶた肉 みそ 生あげ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しめじ	砂糖 でんぷん	油 ごま油		
	フルーツゼリーあえ				パインアップル もも りんご	砂糖				
14	木	ごもくたんめんうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくタンメンスープ)	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい もやし ねぎ	ソフトめん	油 ごま油	630 27.8 3.8	793 33.5 4.7
		しゅうまい (2)	とり肉 卵 ぎょ肉すりみ			たまねぎ	小麦粉 砂糖			
		かぼちゃのそぼろに	とり肉		かぼちゃ		砂糖 でんぷん	油		
15	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		736 27.5 2.5	901 32.6 3.1
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも 砂糖	油		
		キャベツのあさづけ			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく	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・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	たまごいりとりそばうどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそば) だいのんのナムル ●ドレッシング わかめのみそしる ※そつぎょうおいおいケーキ(小) ※パインコンポート(中)	とり肉 卵	牛乳	にんじん	しょうが だいこん きゅうり えだまめ たまねぎ はくさい いちご パインアップル	ごはん 砂糖	油	722 27.7 3.1	824 33.0 3.9
19 火	こくとうパン 牛乳 とうにゅうコロッケ はなやさいサラダ ●ドレッシング とりにくのトマトにこみ	豆乳		ブロッコリー にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし カリフラワー にんにく たまねぎ	パン パン粉 小麦粉 砂糖	油	761 32.7 3.5	
21 木	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくうどんじる) ちくわのいそべあげ ごぼうサラダ	とり肉 なた 油あげ ぎょ肉すりみ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり	ソフトめん	油	678 23.2 3.9	838 28.1 4.9
22 金	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう(2) マーボードウフ もやしのおこんぶあえ	ぶた肉 とうふ ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ こまつな ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ ねぎ もやし きゅうり	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油	666 27.7 2.0	819 32.7 2.3

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。

食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎()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。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

ねん ぶ かえ
1年を振り返って...

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。



減塩の日 (いばらき美味しおDay)



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。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

あなたはどんな1年になりましたか？