



令和7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 種実類・油脂		
3	月	そぼろごはん 牛乳 (ごはん たまごいりそぼろに)	ふた肉 卵 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	ごはん 砂糖 でんぷん 油	656 25.7 2.4	794 29.6 2.9	
		なのはなのすましじる	なると はんぺん	わかめ	にんじん なのはな	しめじ ねぎ	でんぷん			
		※ひなまつりゼリー	豆乳			いちご もも	砂糖			
4	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン	678 23.3 3.2	843 27.3 3.8	
		ハムステーキ	とり肉 ふた肉				でんぷん			
		イタリアンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし				
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 油			
		※とうにゅうプリン	豆乳				砂糖			
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	614 24.8 2.6	785 31.1 3.2	
		さばのみそに	さば みそ				砂糖			
		ひじきとだいずのにもの	さつまあげ 大豆 油あげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖 油			
		にらたまスープ	かまぼこ 卵		にら	しいたけ たまねぎ	でんぷん			
6	木	 おたのしみ こんだて	ふた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	ごはん 大麥 じゃがいも 油	642 32.0 2.1	920 25.3 2.7	
						キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく			
				チーズ						
7	金	にくうどん 牛乳 (ソフトめん にくうどんじる)	ふた肉 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ ごぼう しめじ ねぎ	ソフトめん	669 21.5 3.0	853 26.9 3.9	
		やさいかきあげ			しゅんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう	小麦粉 油			
		ごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう とうもろこし	マヨネーズ ごま ごま油			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	672 23.5 2.1	805 27.3 2.6	
		かますのさいきょうやき	かます みそ				砂糖			
		れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん ごぼう	こんにゃく 砂糖 ごま油			
		すましじる	とり肉 なると		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ ねぎ しいたけ	ふ			
		※おいわいケーキ(中学生のみ)	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 米粉 油			
11	火	ピタパン コーヒー乳いりょう		コーヒー乳いりょう			パン	675 32.5 2.3	卒業式	
		とりにくのてりやき	とり肉				砂糖			
		キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
		チリコンカン	ふた肉 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 油 砂糖			
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	703 25.7 2.3	884 31.1 3.1	
		さんまのかばやき	さんま				砂糖 でんぷん 油			
		だいこんとちくわのサラダ	ちくわ			だいこん キャベツ とうもろこし				
		なめこじる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん こまつな	だいこん なめこ ねぎ				
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	695 25.7 2.2	853 29.3 2.7	
		れんこんしゅうまい(2)	ふた肉 とり肉			れんこん たまねぎ	砂糖 小麦粉 でんぷん			
		ぶたにくとあつあげのみそいため	ふた肉 生あげ みそ		にんじん	しょうが キャベツ たけのこ	砂糖 でんぷん 油			
		ちゅうかふうコーンスープ	卵		パセリ	たまねぎ とうもろこし	ごま油			
14	金	タンメン 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ふた肉 なると	牛乳	にんじん	ねぎ きくらげ しょうが もやし たまねぎ キャベツ	ソフトめん ごま油	680 22.9 3.0	844 28.5 3.8	
		カレーボール(2)	とり肉		にんじん	たまねぎ	もち粉 パン粉 油			
		パンパンジーサラダ	とり肉			キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま			

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 種実類・油脂		
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		740 28.6 2.0	874 30.4 2.5
		めばるのたつたあげ	めばる		しょうが	でんぶん	油			
		いんげんのごまあえ		さやいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま			
		つくねじる	とり肉 とうふ	こまつな	だいこん しめじ ねぎ しいたけ	パン粉 でんぶん				
18	火	コッペパン ●チョコクリーム 牛乳		牛乳			パン	チョコクリーム	687 26.3 3.0	709 29.7 3.8
		ハンバーグきのこソースがけ	とり肉 ぶた肉		マッシュルーム たまねぎ	パン粉 砂糖				
		ほうれんそうのソテー	ソーセージ	ほうれんそう	キャベツ しめじ とうもろこし		油			
		はるさめスープ	とり肉 なた	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし	春雨 でんぶん	ごま油			
		※おいおいケーキ（小学生のみ）	豆乳 大豆粉		いちご	砂糖 米粉	油			
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		卒業式	810 31.3 3.2
		ぶたにくいため	ぶた肉 みそ		にんにく しょうが たまねぎ	砂糖	油			
		もやしのナムル		こまつな	もやし とうもろこし					
		みそワタンスープ	なた みそ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ	ワンタン	ごま油			
21	金	とりなんばんうどん 牛乳 （ソフトめん とりなんばんじる）	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ	ソフトめん		708 26.2 3.0	890 31.4 3.9
		ししゃもフリッター（1・2・2・2）	ししゃも	あおさ			小麦粉 米粉	油		
		ポテトサラダ●ノンエッグマヨネーズ	ハム		きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
24	月	ミートボールカレーライス 牛乳 （ごはん ミートボールカレー）	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	ごはん パン粉		793 21.7 2.8	947 24.7 3.3
		コールスローサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし		油		
		※いちごクレープ	豆乳			いちご	米粉 砂糖	油		

● 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。

農薬不使用 の坂東市産の「ねぎ」

この日の給食には、坂東市で農薬・化学肥料を使わないで育てられた「ねぎ」を使う予定です。弓田地区にある「どんぐりてい」さんで手間と時間をかけて愛情たっぷりに育てられたねぎです。
12日の「なめこ汁」に入っています。楽しみにしててください。
学校給食では、地産地消を進めています。これからも、地域で育てられた食材を積極的に使っていきたいと考えています。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしててください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！



もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

3月3日	3月20日ごろ	桜開花のころ
・ひなまつり・	春分の日（春のお彼岸）	・お花見・
はまぐりの潮汁 ひしもち	ぼたもち	はなみだんこ 花見団子 行楽弁当

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17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、つくば鶏を使った「鶏つくね」をいれたつくねスープです。

あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個	4～6個	1～3個	0個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もう少しがんばりましょう	まずは たべることをすきになりましょう