

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	
3	月	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		644 25.9 2.7
		はながたとうふバーグ●パックケチャップ	とり肉 豆腐 おから		にんじん	たまねぎ	砂糖	油	
		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	
		※ひなまつりゼリー	豆乳			いちご もも	砂糖		
4	火	そばろごはん 牛乳 (ごはん たまごいりそばろに)	ぶた肉 卵 大豆		にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	砂糖 でんぷん	油	630 24.1 2.3
		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		
		※とうにゅうプリン	豆乳				砂糖		
5	水	おたのしみ こんだて	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも	油	642 32.0 2.1
						キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく		
			チーズ						
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614 24.8 2.6
		さばのみそに	さば みそ				砂糖		
		ひじきとだいずのにももの	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		
7	金	タンメン 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 なると		にんじん	ねぎ きくらげ しょうが	ソフトめん		680 22.9 3.0
		カレーボール(2)	とり肉		にんじん	もやし たまねぎ キャベツ		ごま油	
		バンバンジーサラダ	とり肉			たまねぎ	もち粉 パン粉	油	
					キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま		
10	月	ピタパン コーヒー乳いりりょう		コーヒー乳いりりょう			パン		675 32.5 2.3
		とりにくのでりやき	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	ぶた肉 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 パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油	
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		672 23.5 2.1
		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		
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		695 25.7 2.2
		れんこんしゅうまい(2)	ぶた肉 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	ぶた肉 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	
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		703 25.7 2.3
		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			
14	金	にくうどん 牛乳 (ソフトめん にくうどんじる)	ぶた肉 油あげ		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
		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	

日 曜	献 立 名	体 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			
17	月	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	605 25.7 3.3	
		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	油		
		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	と牛肉		チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし	春雨 でんぷん	ごま油		
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		740 26.9 2.0	
		めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	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	と牛肉 とうふ なた		こまつな	だいこん しめじ ねぎ しいたけ	パン粉 でんぷん			
		※おいおいケーキ	豆乳 大豆粉			いちご	砂糖 米粉	油		
19	水	卒業式(給食はありません)								
21	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	ぶた肉 油あげ なた	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しめじ	ソフトめん		637 27.6 3.2	
		チキンナゲット(2)	とり肉				小麦粉 でんぷん	油		
		チーズポテト	ベーコン	チーズ		えだまめ	じゃがいも	バター		
		スラッピージョー 牛乳 (しょくパン ミートソース)	大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん あおピーマン	たまねぎ	パン 砂糖 パン粉	油		
24	月	やさいのコンソメスープ	ソーセージ 大豆		パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく エリンギ	じゃがいも	油	637 27.6 2.9	
		※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
- ・ おかすの()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、気を付けて食べて下さい。

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。

13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くと考えています。

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18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。

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、心と体に変化が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 ひなまつり はまぐりの潮汁 ひしもち	3月20日ごろ 春分の日(春のお彼岸) ぼたもち	3月23日 桜開花のころ お花見 花見団子 行楽弁当
----------------------------------	--------------------------------	--

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
☐ 食べたたら歯を磨いている	☐ 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

