



令和7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 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	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		691 24.2 2.5	831 28.0 3.0
		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 りんご にんにく たまねぎ	砂糖	油		
		きんぴらごぼう	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油		
		すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ				
		※さんしょくはなゼリー		豆乳		もも りんご	砂糖			
4	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		604 24.9 3.0	733 29.1 3.7
		ハムチーズピカタ	卵 ぶた肉 大豆	チーズ			砂糖 でんぷん	油		
		カリフラワーサラダ			にんじん	カリフラワー きゅうり				
		コーンスープ	とりにんじん	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	バター		
5	水	おたのしみ こんだて	とりにんじん	はっこう乳		レモン	ごはん でんぷん 砂糖	油	669 22.7 2.2	823 26.6 2.8
					アスパラガス にんじん	キャベツ えだまめ		ごま		
		ソーセージ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油			
6	木	ジャージャーめん 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	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん	油	650 23.2 2.5	818 28.9 3.1
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ		はくさい もやし とうもろこし		ごま油		
		おにまんじゅう					さつまいも 小麦粉 砂糖	ラード		
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		669 27.7 2.5	845 34.0 3.2
		ぶたにくのくろずいため	ぶた肉		にんじん	しょうが にんにく れんこん えだまめ	砂糖	油		
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	きゅうり	でんぷん			
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		ごま油 ごま		
10	月	カレーライス 牛乳 (むぎごはん チキンカレー)	とり肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ	油	646 19.9 2.6	867 24.6 3.4
		わふうごまサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		ごま		
		※パインコンポート(小) ※おいおいケーキ(中)	豆乳			パインアップル いちご	砂糖 砂糖 米粉	油		
11	火	バターロールパン 牛乳		牛乳			パン		729 25.2 3.5	816 28.5 4.1
		グラタンフライ	えび	牛乳	にんじん	たまねぎ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	マーガリン 油		
		アスパラのサラダ●ドレッシング			アスパラガス にんじん	キャベツ				
		げんまいスープ	ベーコン	チーズ	赤ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ はくさい れんこん	もち米	油		
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		651 25.2 2.3	782 28.5 23.2
		さばのしょうがに	さば			しょうが	砂糖			
		チキンサラダ●ドレッシング	とり肉		ブロッコリー にんじん					
		もやしのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	もやし				
13	木	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	しょうが もやし たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ	ソフトめん	油	647 24.2 2.8	811 29.8 3.5
		えだまめのフリッター(2)	おきあみ			えだまめ	小麦粉 砂糖 でんぷん 米粉	油		
		だいこんとツナのサラダ●ドレッシング	まぐろ			だいこん きゅうり				
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		698 25.9 2.4	859 30.6 2.9
		ふとまきたまご	卵				砂糖 でんぷん	油		
		こんぶまめ	ぶた肉 大豆	こんぶ			こんにゃく 砂糖			
		みそすいとん	油あげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	さといも 小麦粉			
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		654 22.7 2.2	793 26.0 2.6
		しゅうまい(1,2,2,2)	とり肉			たまねぎ	小麦粉 砂糖	油		
		ほうれんそうサラダ●ドレッシング			ほうれんそう	とうもろこし もやし				
		ワンタンスープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	ねぎ	小麦粉	ごま油		

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		
	火	ナポリタンロール 牛乳 (ドックパン ナポリタン)	ベーコン	牛乳	青ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲッティ	油 バター	699 21.7 3.2	787 25.7 4.0
		かぼちゃサラダ★マヨネーズ	パンにナポリタンを はさんでたべてね		かぼちゃ にんじん さやいんげん	とうもろこし		マヨネーズ		
		※おいわいケーキ(小) ※パインコンポート(中)	豆乳		いちご パインアップル	砂糖 米粉 油 砂糖				
	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		675 23.2 2.3	812 27.5 2.7
		つくばどりのチキンカツ★ソース	とり肉				パン粉 小麦粉 油			
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		砂糖	ごま		
		とうふとあぶらあげのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ				
21	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600 29.2 2.4	741 32.9 2.9
		いかのしょうがやき	いか			しょうが				
		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		
		かきたまじる	なると 卵	わかめ	にんじん	はくさい しいたけ ねぎ	でんぷん			
	月	プルコギどん 牛乳 (ごはん プルコギどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ	ごはん 春雨 砂糖	ごま油 ごま	714 23.0 2.8	877 27.8 3.5
		もやしとえだまめのナムル●ドレッシング			にんじん	もやし えだまめ				
		キャベツのみそしる	油あげ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ えのきたけ				
		※いちごクレープ	豆乳			いちご	砂糖 米粉 油			

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。

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。



農薬不使用「甘～いにんじん」

4日の「コーンスープ」には、坂東市で農薬・化学肥料を使わないで育てられた「にんじん」を使う予定です。
杵掛地区にある青木農-enさんで手間と時間をかけて愛情たっぷりに育てられた甘いにんじんです。
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。

そつぎょうせい みな
卒業生の皆さんへ
けんこう こころ からだ まいにち しょくじ つ かさ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
いま たく しょうじき しょうじき しょうじき
今食べている食事は、“未来の自分”をつくる
じゅうよう どうだい さいかい ふ
ための重要な土台となります。これから先、自
ぶん じぶん えら たい さいかい ふ
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。

そつぎょう ご卒業おめでとうございます！

活動的に
早起き！
夜ふかししない！
生活リズムを大切に！

もうすぐ春休み！
しんねん ねん ねん ねん ねん
新年度に向けて準備をする機会に

しんねん ねん ねん ねん ねん
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
ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう ちゅう
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。

ねん かん
1年間ありがとうございました！
まだ さい さい さい さい さい さい さい さい さい さい
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来
かん かん かん かん かん かん かん かん かん かん
を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身
おお せい せい せい せい せい せい せい せい せい せい
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。

