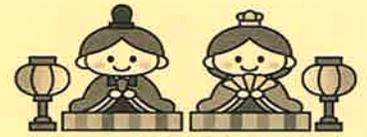




令和8年 3月分 献立予定表 (16回)



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		
2	月	ひなまつり献立(こんだて)						692 22.6 1.6	814 25.5 1.9	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	でんぷん 油			
		ホットポテトサラダ ★マヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ			
		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					
3	火	おたのしみ献立(こんだて)						606 22.7 2.5	723 27.2 3.0	
		ミニコッパン ※はっこう乳		はっこう乳		いちご	パン			
		スパゲッティミートソース	ぶた肉	チーズ	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく たまねぎ	スパゲッティ 油			
		えだまめフリッター(2)			にんじん	とうもろこし えだまめ	小麦粉 砂糖 油 でんぷん こめ粉			
		ホットカリフラワーサラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー				
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	714 28.4 2.3	870 33.4 2.7	
		かにしゅうまい(2)	ぶた肉 ぎよ肉すりみ かに 大豆 卵 えび			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん じゃがいも			
		マーボードウフ	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	砂糖 油 でんぷん			
		もやしとかいそうのいためもの		わかめ くきわかめ こんぶ つのまた	にんじん	もやし				
5	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャーチャーじる)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし たけのこ	ソフトめん 油 でんぷん	626 21.1 3.1	787 25.8 4.0	
		だいこんとツナのいためもの	まぐろ		ブロッコリー	だいこん				
		ココアあげパン					パン 砂糖 ココア 油			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
6	金	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが	でんぷん 油	636 26.8 3.1	763 29.8 3.5	
		キャベツとえだまめのホットサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ				
		かきたまじる	なると 卵	わかめ	にんじん こまつな	しめじ ねぎ	でんぷん			
9	月	中学校(ちゅうがっこう)卒業お祝い献立(ぞつぎょうおいわいこんだて)						693 22.6 3.4	944 26.5 4.1	
		カレーライス 牛乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	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 じゃがいも			
		プレーンオムレツ	卵				砂糖 でんぷん 油			
		もやしとほうれんそうのいためもの ※ぞつぎょうおいわいケーキ (中学校3年生のみ)	豆乳 大豆			にんじん ほうれんそう いちご	砂糖 こめ粉 油 でんぷん			
		※みかんクレープ (中学校1・2年生・職員室のみ)	豆乳 大豆			みかん レモン	砂糖 こめ粉 油 小麦粉			
10	火	しょくパン★きなこクリーム 牛乳		牛乳			パン きなこクリーム	642 24.2 2.9	803 28.0 2.2	
		ハンバーグトマトソース	とり肉 大豆 ぶた肉	チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	パン粉 砂糖			
		れんこんホットサラダ			にんじん ブロッコリー	れんこん	ごま			
		げんまいスープ	ベーコン	チーズ	赤パプリカ パセリ	にんにく たまねぎ はくさい	げんまい 油			
11	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	657 23.8 1.9	803 28.0 2.2	
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 油			
		はなやさいのいためもの			ブロッコリー	カリフラワー				
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく さつまいも 油			
12	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 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	574 23.8 3.1	733 28.7 3.9	
		やさしいりにくだんご(2)	とり肉 大豆		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 油			
		フルーツあんじん		牛乳		もも パインアップル	砂糖 あんにん			
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	665 22.0 2.3	811 26.5 2.7	
		しおこうじチキンカツ	とり肉 大豆				パン粉 小麦粉 油			
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	しいたけ	こんにゃく 砂糖 油			
		こまつなとえのきのみそじる	油あげ とうふ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ				
16	月	美味(おい)しおこんだて						578 25.3 1.6	707 28.9 1.9	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		いわしごまみそに	いわし みそ				砂糖 でんぷん ごま			
		はくさいのしおこんぶいため		こんぶ	こまつな	はくさい	ごま油			
けんちんじる	とり肉 とうふ		にんじん	だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	こんにゃく 油 さといも					



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・海産類	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	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) アスパラのいためもの スープパスタ	ソーセージ とり肉 ベーコン	牛乳 牛乳 牛乳 チーズ		アスパラガス パセリ	カリフラワー たまねぎ エリンギ とうもろこし	パン マカロニ 油	611 25.0 3.6	703 28.5 4.2
18	水	小学校(しょうがっこう)卒業お祝い献立(ぞつぎょうおいわいこんだて)								
		たまごいりとりそぼろどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ) もやしとえだまめのホットナムル わかめのみそしる ※ぞつぎょうおいわいケーキ (小学校6年生のみ) ※みかんクレープ (小学校1~5年生・職員室のみ)	とり肉 卵	牛乳		しょうが にんじん もやし えだまめ たまねぎ はくさい いちご みかん レモン	ごはん 砂糖 ごはん 砂糖 こめ粉 油 でんぷん 砂糖 こめ粉 油 小麦粉	油	715 27.2 2.6	790 32.7 3.2
19	木	とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる) はんぺんチーズフライ かぼちゃのそぼろに	とり肉 ぎょ肉すりみ 卵 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	ねぎ ごぼう しめじ かぼちゃ	ソフトめん 砂糖 パン粉 油 砂糖 油			826 36.2 4.2
23	月	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2) だいこんのホットナムル キムチスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 ぶた肉 卵	牛乳 こんぶ	にら にんじん にんじん こまつな にら	キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ はくさい だいこん りんご たけのこ しいたけ にんにく	ごはん 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 でんぷん 油 ごま ごま油		631 22.3 2.6	769 26.0 3.1
24	火	コッペパン 牛乳 とりにくのバジルオイルやき ごぼうのいためサラダ コンソメスープ ※とうにゅうプリン	とり肉 とり肉 ソーセージ 豆乳	牛乳	バジル パセリ にんにく にんじん にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ	パン 油 ごま 油 マカロニ 砂糖		645 26.7 3.5	760 30.3 4.3

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。

忘れないでね

どうしたの？
明日で最後かき...
Fight!!
あなただけの元気を
変えることができて
幸せだったよ
これからも
きちんと食べて
元気できてね
卒業だもんね
お別れするのが
さびしい
卒業だもんね
Hug!!
お別れするのが
さびしい
卒業だもんね

ご卒業おめでとございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q 給食の前にはしっかり手を洗えましたか？
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q 食事のあいさつができましたか？
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q 好き嫌いなく食べられましたか？
食べられた...5点
まあまあ食べられた...3点
食べられなかった...0点

Q 給食当番を協力してできましたか？
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q よくかんで食べることができましたか？
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q おはしを使って上手に食べることができましたか？
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q いろいろな食べ物を知ることができましたか？
よくできた...5点
まあまあできた...3点
できなかった...0点

Q 給食時間を楽しめましたか？
とても楽しめた...5点
まあまあ楽しめた...3点
あまり楽しめなかった...0点

ゴール

合計 点

計算式

◎ 35点~40点...よくがんばりました！
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

◎ 25点~34点...よくできました！
がんばりましたね。給食の時間を大切にできるようにになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

◎ 15点~24点...もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけはがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

◎ 0点~14点...もっとがんばろう！
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにいきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

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。