



令和2年度

3月分 給食献立予定表



Aブロック (17回)

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
【中学3年生受験応援メニュー】							
1 (月)	ソースカツ丼 (ごはん)	ぶた肉 たまご	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖		卵・小麦	703 23.1 2.8	873 28.1 3.3
	牛乳	牛乳			乳		
	れんこんサラダ		ごま ドレッシング	れんこん にんじん きゅうり	小麦		
	ネバーギブアップスープ (もずくスープ)	もずく とうふ たまご	油 でん粉	えのきだけ こまつな ねぎ しょうが	卵・小麦		
	はちみつレモンゼリー (学配)		砂糖 はちみつ ゼリー	レモン			
【結城中3年生リクエストメニュー】							
2 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	643 26.0 2.7	807 31.6 3.3
	和風ハンバーグ大根おろしソース	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ			
3 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	653 23.6 2.6	805 27.8 3.0
	白身魚フライ (ソース) ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
白菜のスープ	ぶた肉 かまぼこ	ごま油	はくさい にんじん ねぎ もやし しいたけ	小麦			
4 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	648 29.0 2.5	804 34.7 2.9
	さんまの煮つけ ※骨に注意	さんま	砂糖	しょうが	小麦		
	しらたきのチャブチェ	ぶた肉	油 ごま 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦		
豆乳汁	とうふ 油あげ みそ 豆乳		だいこん ほうれんそう ねぎ				
5 (金)	ちゅうかめん		ちゅうかめん		小麦	712 28.1 2.7	893 34.8 3.2
	たんたんめん汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま ごま油 でん粉	にんにく にら もやし ねぎ たまねぎ たけのこ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	春巻き	ぶた肉	はるまきの皮 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
キャベツとわかめのサラダ	わかめ	ドレッシング	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	小麦			
8 (月)	コッペパン (切り込み)		コッペパン		乳・小麦	631 27.7 2.9	801 34.3 3.7
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	きゅうり たまねぎ			
ホワイトシチュー	とり肉 スライス 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦			
9 (火)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 スライス	ごはん じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	647 17.0 2.5	836 21.1 3.2
	乳酸菌飲料 (ストロベリー) (学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳		
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳 たまご	小麦粉 油	たまねぎ	卵・小麦		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵		
【中学校卒業お祝いメニュー】							
10 (水)	小: ごはん		ごはん			733 23.1 2.2	894 28.5 2.8
	中: 赤飯 (ごま塩)		赤飯 ごま				
	牛乳	牛乳			乳		
	鶏肉おろしたまねぎソース	とり肉	油 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦		
	春色サラダ	たまご	ドレッシング	にんじん キャベツ きゅうり	卵・小麦		
	すまし汁	なると とうふ わかめ		しいたけ たまねぎ	小麦		
お祝いクレープ (学配)	豆乳	米粉 砂糖	いちご				
11 (木)	ごはん (ふりかけ)	のり	ごはん			650 23.0 2.5	801 27.0 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	れんこんとえびのはさみ揚げ	えび 魚すり身	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦・えび		
	にんじんとチキンのあえもの	とり肉 かつお節	油 砂糖	にんじん きゅうり	小麦		
ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう	小麦			
12 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	622 22.3 3.0	824 28.0 3.7
	おかめうどん汁	かまぼこ とり肉		こまつな たけのこ ねぎ しいたけ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜かきあげ		小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
キャベツとチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ ほうれんそう	乳・小麦			
15 (月)	ミルクコッペパン	スライス	コッペパン		乳・小麦	634 24.6 2.6	803 30.9 3.4
	牛乳 (ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	ミートボール (ケチャップ味) (小②中③)	とり肉 たまご	パン粉 油 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	グリーンサラダ	まぐろ	油 ドレッシング 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	小麦		
ベジタブルチャウダー	ベーコン 牛乳 スライス	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ	卵・乳・小麦			
【地産地消: 茨城グルメ】							
16 (火)	野菜たっぷり豚そぼろ丼 (ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	650 26.0 2.5	802 30.7 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	こまつなとこんにゃくのサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	とうもろこし こまつな こんにゃく	小麦		
	白菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		はくさい ねぎ			

Aブロック (17回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
17 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	640 19.2 2.3	810 23.6 2.8
	牛肉コロッケ (ソース)	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	わかめスープ	とうふ わかめ	ごま ごま油	にんじん ねぎ こまつな もやし しょうが	小麦		
18 (木)	【小学校卒業お祝いメニュー】						
	小：赤飯 (ごま塩)		赤飯 ごま			692 24.2 3.2	867 29.7 3.7
	中：ごはん (味付けのり)	のり	ごはん		小麦・えび		
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ほうれん草サラダ	ハム 卵	ごま ごま油 砂糖	ほうれん草 キャベツ	卵・乳・小麦		
	紅白みそ汁	なると 油あげ みそ		だいこん にんじん えのきたけ ねぎ			
お祝いゼリー (学配)	豆乳	砂糖 ゼリー	アセロラ				
19 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	635 25.8 2.8	846 32.7 3.5
	ちゃんぽんうどん汁	ぶた肉 いか かまぼこ	ごま油 でん粉	しょうが にんじん はくさい しいたけ ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	揚げしゅうまい (小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮 油	たまねぎ しょうが	小麦		
ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	小麦			
22 (月)	食パン		食パン		乳・小麦	642 24.7 2.7	815 31.3 3.6
	いちごジャム		砂糖	いちご			
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット (小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	ごぼうサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり	卵・小麦		
トマトシチュー	ぶた肉 ストミソ	じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦			
23 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	709 24.8 2.4	872 29.6 2.8
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば					
	磯の香あえ	とり肉 のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦		
	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉 小麦粉	たまねぎ だいこん にんじん ほうれん草	小麦		
	ミニピーチゼリー (小中②)		ゼリー 砂糖	もも			

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆2月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな ねぎ はくさい

3月

給食だより

春の足音が聞こえてくる3月は、卒業や進級のシーズンを迎え、みなさんが一番輝いて見える季節ですね。この1年間の学校生活はどうでしたか？ 自分自身の食生活や、給食を通して学んだことを振り返り、新しい学年へ向けてしっかりと活かしていきましょう。

1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」バージョン

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。

給食の前にしっかりと手を洗った。	手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。	給食当番のときに、身したくをきちんとできた。
食べる時以外、マスクをしていた。	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。	前を向いて、静かに食べられた。
よくかんで味わって食べることができた。	自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。	給食を通して、 が学べた。

小学校6年生、中学校3年生
のみなさん
ご卒業おめでとうございます!!



中学校3年生は、9年間食べていた給食とお別れですね。これから先も食べることは一生続きます。そして、自分自身で選んで食べる機会が増えていきます。健康を意識して食べることを大切にし、充実した毎日をご過ごしてくださいね!

給食では、小学校6年生と中学校3年生の卒業お祝いメニューを実施します。お楽しみに!

【中学校卒業お祝いメニュー】
Aブロック 10日(水)・Bブロック 8日(月)

【小学校卒業お祝いメニュー】
Aブロック 18日(木)・Bブロック 15日(月)

休みの時も栄養バランスは大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。

休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかりと食べて、健康な体をつくりましょう!

