



令和3年度 3月分 給食献立予定表



Aブロック (16回)

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料 <small>※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。</small>			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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
1 (火)	【受験応援メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	705	876
	ソースとんかつ	ぶた肉	油 砂糖 小麦粉 パン粉		卵・小麦	22.6	27.5
	レンコンサラダ	かまぼこ	ドレッシング	れんこん とうもろこし きゅうり		3.0	3.7
	ネバーギブアップみそ汁 いよかんゼリー (学配)	もずく とうふ みそ	砂糖 ゼリー	えのきたけ にんじん こまつな ねぎ いよかん			
2 (水)	アップルパン 牛乳	牛乳	コッペパン 砂糖	りんご	乳・小麦 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	635	818
	ツナサラダ	まぐろ	油 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ	卵	24.8	30.9
	クリームシチュー	とり肉 ミルクカルシウム 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ	乳・小麦	2.4	3.1
3 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦	663	822
	小松菜のサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	こまつな もやし えだまめ	小麦	27.4	32.7
	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 だいこん にんじん ねぎ		2.2	2.6
4 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ジャージャーめんの汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	小麦	685	852
	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳	27.3	33.1
	揚げ餃子(小中②)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ いら ねぎ	小麦	3.1	3.7
	ワカメとツナの和えもの	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	だいこん	小麦		
7 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこんとエビの寄せ揚げ (ソース)	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	660	814
	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	22.6	26.6
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 にんじん もやし ほうれんそう	小麦	2.8	3.3	
8 (火)	【中学校卒業祝いメニュー】						
	小：ごはん		ごはん				
	中：赤飯(ごま塩)		赤飯 ごま				
	牛乳	牛乳			乳	684	846
	和風ハンバーグ(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	25.4	32.1
	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	2.8	3.7
お祝いすまし汁	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				
9 (水)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	とり南蛮うどんの汁	とり肉 なると 油あげ	でん粉	こまつな にんじん ねぎ しいたけ	小麦	614	807
	乳酸菌飲料(ブルーベリー)(学配)	乳酸菌飲料		ブルーベリー	乳	23.7	30.0
	さつまいもとイカの揚げ煮	いか	さつまいも でん粉 油 砂糖		小麦	2.7	3.3
大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり				
10 (木)	【結城中学校3年リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スキムミルク ミルクカルシウム	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	727	920
	牛乳	牛乳			乳	21.8	27.1
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	2.4	3.0
フルーツジュレ		砂糖 ゼリー	もも りんご みかん パイナップル				
11 (金)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン		乳・小麦 乳		
	チョコクリーム		チョコレート		乳	663	813
	オムレットマトソース	たまご	油 砂糖	たまねぎ トマト	卵・小麦	22.7	27.5
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	キャベツ	小麦	2.6	3.3
コーンポタージュ	牛乳 ミルクカルシウム	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん	乳・小麦			
14 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	白身魚フライ(ソース)※骨に注意	ほぎ	パン粉 小麦粉 油		小麦	652	804
	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	23.3	27.5
肉団子のみそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	小麦	2.4	2.8	
15 (火)	中華めん		中華めん		小麦		
	タンメンスープ	ぶた肉 なると いか	ごま油 でん粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ	小麦	675	891
	牛乳	牛乳			乳	25.1	32.0
	春巻	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	2.7	3.3
ポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり	卵・乳・小麦			
16 (水)	【小学校卒業祝いメニュー】						
	小：赤飯(ごま塩)		赤飯 ごま				
	中：ごはん(ふりかけ)	かつおぶし のり	ごはん 砂糖				
	牛乳	牛乳			乳	689	835
	豆腐ハンバーグ照り焼きソース	とうふ とり肉	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦	22.9	25.6
	ほうれん草の卵あえ	たまご		ほうれんそう キャベツ	卵・小麦	3.1	3.4
大根のみそ汁	なると 油あげ みそ		だいこん にんじん えのきたけ ねぎ				
お祝い紅白ゼリー(学配)	豆乳	砂糖 ゼリー	アセロラ				

Aブロック (16回)

日 (曜)	こんだて名	主な材料 <small>※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品のすべては記載していません。</small>			アレルギー (7品目) <small>卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに</small>	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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
17 (木)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	626 21.1 2.9	801 26.8 3.8
	いちごジャム		砂糖	いちご			
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜コロッケ (ソース)	たまご スキムミルク	じゃがいも パン粉 油 小麦粉	にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ	卵・乳・小麦		
	コールスローサラダ	ハム	ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵・乳		
ミネストローネ	ぶた肉	マカロニ 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく パセリ	小麦			
18 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	665 23.5 2.0	820 27.7 2.3
	厚焼き玉子	たまご	砂糖		卵・小麦		
	はくさいのごまあえ	とり肉	ごま 砂糖	はくさい もやし	小麦		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦		
22 (火)	【茨城グルメ】 ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	618 23.0 2.1	785 28.3 2.6
	れんこん入り肉団子(小②中③)	とり肉 たまご スキムミルク	パン粉 砂糖	れんこん たまねぎ	卵・乳・小麦		
	かんぴょうのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	かんぴょう ブロッコリー			
	結城レタスと卵のスープ	たまご	でん粉	にんじん レタス こまつな えのきたけ	卵・小麦		
23 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	723 24.3 1.9	913 29.5 2.4
	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		
	キャベツとコーンのサラダ		ドレッシング	キャベツ とうもろこし きゅうり	小麦		
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく にんじん ねぎ しいたけ にら	小麦		
	ミニピーチゼリー (小中①)		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 かんぴょう こまつな レタス はくさい

3月 **給食だより**

やわらかい日差しが心地よい季節になりました。今年度も残すところあと一か月です。卒業・進級までの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい時間を過ごしてください。3月は1年間のまとめの時期です。食生活を振り返るとともに、自分の健康についても考えてみましょう。

給食&食生活を振り返ろう

1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

[よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×]

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べる事ができた</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる事ができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p>
<p>食生活を振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べる事ができた</p>	<p>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</p>

○…10点、△…5点、×…0点

として、採点してみよう!

/ 100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

中学校3年生

小学校6年生のみなさんへ
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。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えます。

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を取り、健康で充実した毎日を送ってください。

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: 8日(火)

Bブロック: 9日(水)

✿小学校卒業お祝いメニュー✿

Aブロック: 16日(水)

Bブロック: 17日(木)

