



# 令和4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			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)	
		※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。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
1 (水)	【結城中学校3年生リクエストメニュー】						
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦	613 21.6 2.9	759 27.3 3.8
	牛乳	牛乳			乳		
	ミートボールトマトソース(小②中③)	とり肉	パン粉	たまねぎ トマト	小麦		
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	乳・卵・小麦		
ワントンスープ	ぶた肉	ワントンの皮	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 (木)	【受験応援メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	721 27.4 2.5	892 33.6 3.1
	みそとんカツ	ぶた肉 豆みそ	パン粉 小麦粉 油 砂糖		小麦		
	れんこんサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	れんこん きゅうり とうもろこし			
	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 でんぷん	えのきだけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	卵・小麦		
いよかんゼリー(学配)		砂糖 ゼリー	いよかん				
3 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	646 26.2 2.4	821 32.6 3.0
	さばのみそ煮 ※骨に注意	さば みそ	砂糖				
	切干大根の煮物	さつまあげ	油 砂糖	切干大根 しいたけ にんじん	小麦		
	キャベツのスープ	ぶた肉 とうふ	ごま油	キャベツ にんじん ねぎ	小麦		
6 (月)	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	714 19.6 2.3	894 23.7 2.9
	牛乳	牛乳			乳		
	北海柱フライ(小②中③)	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 でんぷん 油 小麦粉		卵・小麦・かに		
	フルーツ杏仁	加糖練乳	水あめ ゼリー 砂糖	みかん もも パインアップル	乳		
7 (火)	中華めん		中華めん		小麦	601 25.2 2.9	820 33.1 3.6
	かんとんめんの汁	ぶた肉 いか	ごま油 でんぷん	しょうが にんじん キャベツ ねぎ	小麦		
	乳酸菌飲料(いちご)(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	油 小麦粉	たまねぎ	小麦		
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり			
8 (水)	【中学校卒業祝いメニュー】						
	小:ごはん		ごはん			687 24.7 2.7	862 31.4 3.4
	中:赤飯(ごま塩)		赤飯 ごま				
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
	お祝いすまし汁	なると とうふ わかめ		しいたけ にんじん 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 (木)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	626 21.9 2.4	813 28.0 3.2
	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		
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり とうもろこし			
ミネストローネスープ	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	小麦			
10 (金)	【地産地消献立:茨城グルメ】						
	豚丼(ごはん)	ぶた肉 みそ	ごはん 油 砂糖 ごま	しょうが しらたき たまねぎ	小麦	664 29.5 2.6	817 34.9 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	ほうれん草とツナのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	小麦		
ごま豆乳みそ汁	とうふ 油あげ みそ 豆乳	ごま	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ				
13 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	650 25.2 2.2	801 29.7 2.6
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	菜の花色サラダ	たまご		ほうれんそう こまつな	卵・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 だいこん にんじん ねぎ			
14 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	654 23.1 2.7	863 29.1 3.4
	塩うどんの汁	ぶた肉	ごま油	しょうが にんにく はくさい とうもろこし ねぎ	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		
	にんじんの中華サラダ	まぐろ	油 ごま ごま油 砂糖	にんじん キャベツ	小麦		
15 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	638 24.7 2.4	791 30.4 3.0
	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	グリーンサラダ		ドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり			
	バジタブルチャウダー	とり肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ	乳・小麦		

【お知らせ】3月27日(月)は、2月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。  
小学校4,250円/中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。 ■QRコード

●第3子以降の給食費無料のお知らせ(義務教育課程中3人目以降の給食費無料)  
結城市では、義務教育課程中の子どもが3人以上いるご家庭の3人目以降の給食費が無料となります。  
給食費の未納がある場合などは対象とはなりません。詳しくはホームページをご確認ください。



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
16 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	れんこんとえびのはさみ揚げ (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	653	803
	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	23.3	27.4
	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 こまつな	小麦	2.7	3.1
17 (金)	【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		ごはん				
	牛乳	牛乳			乳	675	808
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ	小麦	25.3	28.9
	カラフルサラダ	ハム たまご	ドレッシング	キャベツ きゅうり	卵・乳・小麦	2.5	2.7
20 (月)	お祝いスープ	なると とうふ		えのきたけ ほうれんそう ねぎ にんじん しいたけ	小麦		
	お祝いいちごゼリー(学配)		ゼリー 砂糖	いちご			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	しゅうまい(小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	小麦	638	812
22 (水)	しらたきのチャプチェ	ぶた肉 みそ	ごま 油 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	23.8	29.0
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ 油あげ わかめ みそ		だいこん ごぼう ねぎ		2.1	2.6
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
23 (木)	きつねうどんの汁	油あげ なると	砂糖	しいたけ にんじん こまつな ねぎ	小麦	636	800
	牛乳	牛乳			乳	22.7	28.0
	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	2.7	3.3
	パンパンジー	とり肉	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり もやし	小麦		
23 (木)	【茨城美味しおday献立】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼きぎょうざ(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦	672	849
	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		24.8	30.1
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦	1.9	2.3
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。



【今月の結城市産食材】  
ごはん こまつな  
はくさい

3月

# 給食だより

日ごとに寒さも和らぎ、春がすぐそこまで来ています。3月は卒業や進級に向けて1年間のまとめをする月です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康について考えてみましょう。



## 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?



## 卒業生の皆さんへ

心もからだも成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。

給食を通して学んだことを思い出しなが、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

卒業式の前に、小学校・中学校卒業祝いメニューを提供します。

お楽しみに♪

## エス・ディー・オー・エス SDGs について考えながら「食品ロス」削減に取り組もう!

『SDGs』とは「持続可能な開発目標」のことを言います。簡単に言うと、「未来の地球を守るため、世界にある環境・差別・貧困・人権といった課題を、世界のみんなと2030年までに解決していこう」という目標です。SDGsには、「貧困をなくす」「飢餓をなくす」「健康と福祉をすべての人に」「差別のない社会を作る」「環境を守る」など17の目標があり、「誰ひとり取り残さない」ことを原則としています。

日本では、「食べ残しの常態化」が、食品ロスの原因の1つだといわれます。家庭や学校でも自分の体の健康に見合った適切な量を取り、食事をしっかり残さず食べることが、食品ロスの削減にもつながります。ふだんの自分の食生活を見直しなが、できることから実践してみましょう。