



令和5年度

3月分 給食献立予定表



Aブロック(14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	
1 (金)	【ひなまつりメニュー】					小麦 乳 卵・乳・小麦	640 22.8 2.3	784 26.8 2.8
	五目ごはん(ごはん)	ぶた肉 大豆 油あげ	ごはん 砂糖 油	かんぴょう にんじん ごぼう				
	牛乳	牛乳						
	春色サラダ	ベーコン たまご	ドレッシング	キャベツ ブロッコリー				
	たまねぎのみそ汁	みそ	じゃがいも	こまつな たけのこ たまねぎ				
	ひなあられ		米 砂糖					
4 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	664 21.6 2.1	836 25.9 2.5	
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦			
	キャベツのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	キャベツ もやし きゅうり				
	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				
5 (火)	【結城中学校3年生リクエストメニュー】					小麦 乳・小麦 乳 小麦	652 20.1 2.6	850 25.2 3.3
	ソフトめん		ソフトめん		小麦			
	カレー南ばんうどん汁	とり肉 スkimミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	乳・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			
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル みかん				
6 (水)	ハヤシライス(ごはん)	ぶた肉 スkimミルク	ごはん 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	602 19.5 1.8	755 23.4 2.2	
	乳酸菌飲料(いちご味)(学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳			
	プレーンオムレツ	たまご	油 砂糖		卵			
	コールスローサラダ	オムハヤシに して食べてね。	ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし				
7 (木)	チョコチップパン		コッペパン チョコレート		乳・小麦	655 23.5 2.6	854 29.9 3.4	
	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			
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	きゅうり とうもろこし	小麦			
	トマトスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦			
8 (金)	【中学校卒業お祝いメニュー】					乳 乳・小麦 小麦 小麦	687 24.7 2.6	862 31.3 3.4
	小: ごはん		ごはん					
	中: 赤飯(ごま塩)		赤飯 ごま					
	牛乳	牛乳			乳			
	和風ハンバーグ	とり肉	小麦粉 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			
	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				
11 (月)	キーマカレーライス(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	679 26.1 2.5	835 30.8 3.0	
	牛乳	牛乳			乳			
	ポテトサラダ	ウインナー	じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり				
	レタスと卵のスープ	たまご とうふ わかめ	でん粉	ねぎ レタス	卵・小麦			
12 (火)	中華めん		中華めん		小麦	630 24.9 2.4	841 32.1 3.1	
	タンメンスープ	ぶた肉 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			
	牛乳	牛乳			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	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり				
13 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	667 24.3 2.7	827 29.0 3.3	
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば						
	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			
	肉団子みそ汁	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			
14 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	612 22.1 2.3	769 26.7 2.7	
	味付けのり	のり						
	れんこん入りしゅうまい (小②中③)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮	たまねぎ れんこん しょうが	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	卵・乳・小麦			
	豚肉ともやしのスープ	ぶた肉	油	たまねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな	小麦			

【給食費についてのお知らせ】 学校給食費無償化について(令和6年3月まで3か月間延長)

新型コロナの影響などによる物価高騰の経済的な負担軽減を図るため、10月から12月までの3か月間無償化しましたが、3か月間延長となり、令和6年3月まで無償化となります。

参考 学校給食費 小学校4, 250円、中学校4, 650円

15 (金)	【小学校卒業お祝いメニュー】					
	小：赤飯（ごま塩）		赤飯 ごま			
	中：ごはん		ごはん			
	牛乳	牛乳			乳	
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	油 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ	小麦	646 25.2 2.5
	カラフルサラダ	まぐろ	油 砂糖 ドレッシング	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	小麦	772 28.7 2.7
	お祝いみそ汁	なると とうふ みそ		えのきたけ だいこん ねぎ にんじん		
18 (月)	お祝いいちごゼリー（学配）		ゼリー 砂糖	いちご		
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	
	牛乳	牛乳			乳	
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	636 26.1 2.5
	チキンサラダ	とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり		794 32.0 3.2
19 (火)	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	マカロニ 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 パセリ	乳・小麦	
	【地産地消献立：茨城グルメ】					
	ソフトメン		ソフトめん		小麦	
	肉ごまみそうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	ごま油 ごま でん粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし こまつな	小麦	675 26.6 2.9
	牛乳	牛乳			乳	856 32.7 3.5
	さつまいもとイカの揚煮	いか	さつまいも でん粉 油 砂糖		小麦	
21 (木)	水菜のサラダ	かまぼこ	ドレッシング	だいこん みずな		
	【茨城美味しおday献立】					
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	
	焼き餃子（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	682 25.0 1.9
	もやしのごま酢あえ		砂糖 ごま	もやし きゅうり	小麦	862 30.4 2.4
	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 ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦	
	ミニりんごゼリー（小中①）		ゼリー 砂糖	りんご		

※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 ねぎ

3月

給食だより

日に日に寒さもやわらぎ、春の日差しになってきました。3月は卒業や進級など、節目を迎える時期です。1年間の食生活や自分の健康について考えてみましょう。

給食時間を振り返ろう

「食育」チェックシート

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることがで きた
地域の産物や食文 化を知ることがで きた	日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった

※○がつかなかったところは、これから意識して取り組んでみましょう。

ご卒業おめでとうございます

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、思いを込めて作っています。みなさん、給食を通して学んだことを、毎日の食生活に取り入れてください。今年度の給食もあと少しで終わりです。
この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってください。
卒業式の前に、小学校・中学校卒業お祝いメニューを提供します。
お楽しみに！

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう★

主食

主菜

副菜

★もっと野菜を食べましょう★

低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く野菜は、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上食べましょう。

野菜をとるコツ

加熱でカサを減らす。

みそ汁やスープに。

カット野菜冷凍野菜を使う。