



令和5年度

3月分 給食献立予定表



B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】						
	中華めん		中華めん		小麦		
	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	654	865
	牛乳	牛乳			乳	25.2	32.4
	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	2.7	3.3
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
4 (月)	ひなあられ		米 砂糖				
	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	755
	乳酸菌飲料(いちご味)(学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳	19.5	23.4
	プレーンオムレツ	たまご	砂糖 油		卵	1.8	2.2
5 (火)	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			
	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	小麦	616	760
	牛乳	牛乳			乳	22.5	26.5
	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	卵・乳・小麦	2.3	2.8
6 (水)	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			
	チョコチップパン		コッペパン チョコレート		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	655	854
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦	23.5	29.9
7 (木)	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	2.6	3.4
	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		
	【中学校卒業お祝いメニュー】						
	小:ごはん		ごはん			687	862
8 (金)	中:赤飯(ごま塩)		赤飯 ごま			24.7	31.3
	牛乳	牛乳			乳	2.6	3.4
	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)	【結城中学校3年生リクエストメニュー】						
	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	652	850
	牛乳	牛乳			乳	20.1	25.2
	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	2.6	3.3
12 (火)	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			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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	664	836
	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		21.6	25.9
13 (水)	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		2.1	2.5
	【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	667	846
14 (木)	もやしのごま酢あえ		砂糖 ごま	もやし きゅうり	小麦	25.0	30.4
	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	1.9	2.4
	ミルクコッペパン	スkimミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	636	794
15 (水)	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	26.1	32.0
	チキンサラダ	とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり		2.5	3.2
	コーンポタージュ	牛乳 スkim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		
	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	835
16 (木)	牛乳	牛乳			乳	26.1	30.8
	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		2.5	3.0
	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		

【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)	【地産地消費立：茨城グルメ】				675 26.6 2.9	856 32.7 3.5	
	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
	牛乳	牛乳					乳
	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
	水菜のサラダ	かまぼこ	ドレッシング	だいこん みずな			
18 (月)	【小学校卒業お祝いメニュー】				646 25.2 2.5	772 28.7 2.7	
	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
	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
	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			
	お祝いいちごゼリー（学配）		ゼリー 砂糖	いちご			
19 (火)	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		
21 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	628 22.1 2.3	785 26.7 2.8
	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		
	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		
	ミニりんごゼリー（小中①）		ゼリー 砂糖	りんご			

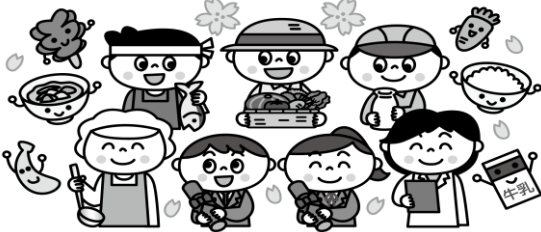
※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。
※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

【今月の結城市産食材】

ごはん こまつな はくさい ねぎ

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と食べて、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 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★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。
- みそ汁やスープにする。
- カット野菜・冷凍野菜を使う。

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

※〇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。