



令和6年度 3月分 給食献立予定表



Bブロック（14回）城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルゲン (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
3 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	ミルククリーム	スキムミルク	砂糖 油		乳		
	牛乳	牛乳			乳		
	鶏のから揚げ（小②中③）	とり肉	米粉 でん粉 油	バジル レモン		644	802
	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 きゅうり とうもろこし	小麦	23.0	29.6
	ミネストローネスープ	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	2.6	3.4
4 (火)	タコライス（ごはん）	ぶた肉 大豆	ごはん 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦	614	758
	牛乳	牛乳			乳	24.0	28.3
	花野菜サラダ		ドレッシング ごま	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし		1.9	2.3
	豆腐と卵のスープ	たまご とうふ		だいこん ねぎ こまつな	卵・小麦		
5 (水)	【結城中学校3年生リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス（ごはん）	ぶた肉 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	660	826
	乳酸菌飲料（いちご）（学配）	乳酸菌飲料	砂糖	いちご	乳	18.0	21.6
	豆腐ハンバーグ	とり肉 とうふ	パン粉 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	小麦	2.2	2.7
	野菜たっぷりソース			もも りんご パインアップル マスカット			
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖				
6 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	662	833
	ほうれん草のサラダ	かまぼこ	ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	小麦	21.6	25.9
	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		1.9	2.3
7 (金)	中華めん		中華めん		小麦		
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉	油	しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ にんじん	小麦	661	831
	牛乳	牛乳			乳	24.3	30.1
	ミルクドーナツ	たまご 牛乳 スキムミルク	小麦粉 砂糖 油		卵・乳・小麦	2.7	3.2
	茎わかめのサラダ	くきわかめ とり肉	油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり	小麦		
10 (月)	【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			694	870
	牛乳	牛乳			乳	24.0	30.5
	ハンバーグバーベキューソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 油	たまねぎ りんご にんにく	乳・小麦	2.4	3.2
	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		
11 (火)	お祝いクレープ（学配）	豆乳	米粉 砂糖	いちご			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	さばのスタミナ焼き ※骨に注意	さば みそ	砂糖		小麦	633	785
	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 だいこん にんじん ねぎ こまつな	卵・乳・小麦	24.8	29.6
12 (水)	コッペパン		コッペパン				
	チョコクリーム		チョコレート 砂糖		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜コロッケ		じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦	604	759
	グリーンサラダ	とり肉	油 砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	小麦	20.7	25.6
	白菜のミルクスープ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん	卵・乳・小麦	2.3	3.0
13 (木)	ハヤシライス（ごはん）	ぶた肉 ミルクカルシウム	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	乳・小麦	642	791
	牛乳	牛乳			乳	19.2	22.5
	オムレツ	たまご	油 砂糖		卵	1.8	2.2
	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			
14 (金)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	ジャージャーうどん汁	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 たけのこ もやし ねぎ	小麦	603	796
	牛乳	牛乳			乳	25.4	32.1
	揚げれんこんしゅうまい （小②中③）	ぶた肉 とり肉	小麦粉 油 ごま油	たまねぎ れんこん しょうが	小麦	2.5	3.2
	大根サラダ	まぐろ	油 砂糖 ごま	だいこん きゅうり			

【お知らせ】 3月25日（火）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。

●給食費（月額） 小学校4,250円／中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。
その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

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
17 (月)	【小学校卒業祝いメニュー】						
	小：赤飯（ごま塩） 中：ごはん 牛乳 鶏肉のたまねぎソース	牛乳 とり肉	赤飯 ごま ごはん		乳 小麦	638 24.8	762 28.2
	カラフルサラダ	ベーコン	油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 ドレッシング	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ えのきだけ だいこん ねぎ にんじん いちご	卵・乳・小麦	2.4	2.6
	お祝いみそ汁	なると とうふ みそ					
	お祝いいちごゼリー(学配)		ゼリー 砂糖				
18 (火)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意 にんじんしりしり	ホキ まぐろ たまご かつお節	パン粉 小麦粉 油 油 砂糖	にんじん もやし たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	小麦 卵・小麦	617 27.0	767 32.6
	コーンポタージュ	牛乳 スkimミルク	じゃがいも バター 小麦粉			2.4	3.0
19 (水)	【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） わかめとチキンのサラダ	ぶた肉 とり肉 わかめ	小麦粉 油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ にら キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦 小麦 小麦	631 23.6	798 28.4
	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			1.8	2.2
21 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	こまつなのカレーサラダ	まぐろ	油 砂糖 ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし		686 22.7	809 25.6
	たまねぎとわかめのみそ汁	わかめ とうふ 油あげ みそ		たまねぎ にんじん		2.2	2.5

※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

寒さもやわらぎ、春の日差しになってきました。3月は卒業や進級等、環境の変化も大きいので、心と体が疲れやすい時期です。春休み中も早寝、早起き、朝ごはんを心がけて体調を整えておきましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

0個



卒業おめでとうございます

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。卒業式前に、お祝いメニューを提供します。お楽しみに！



3/11 いのちの日（東日本大震災に由来）

災害時に備えるには、1人1日
どのくらいの水があれば良い？

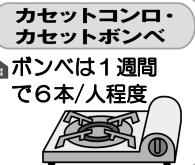
- ① コップ 1ばい ② ペットボトル 1本分 (500mL) ③ ペットボトル 6本分 (3L)

答え→③

家庭で備えておきたいもの

水

1人 1日3ℓ



食料品

使ったら買い足す「ローリングストック」で備えを。



バランスの偏りからの体調不良に注意。主食・主菜・副菜を。甘い物やお菓子には不安な気持ちを和らげる効果も。

家庭備蓄の参考に！

