



令和6年度 3月分 給食献立予定表



Aブロック（14回）結城小・結城西小・城西小・絹川小・江川北小・江川南小・結城東中

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
3 (月)	【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 18.0 2.2	826 21.6 2.7
	乳酸菌飲料(いちご)(学配)	乳酸菌飲料	砂糖	いちご	乳		
	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		
	野菜たっぷりソース		ゼリー 砂糖	もも りんご パインアップル マスカット			
フルーツジュレ							
4 (火)	中華めん		中華めん		小麦	661 24.3 2.7	831 30.1 3.2
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	茎わかめのサラダ	くさわかめ とり肉	油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり	小麦		
5 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	644 23.0 2.6	802 29.6 3.4
	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			
	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		
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			
6 (木)	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 24.0 1.9	758 28.3 2.3
	牛乳	牛乳			乳		
	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			
	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		
	7 (金)	【中学校卒業お祝いメニュー】					
小：ごはん			ごはん			694 24.0 2.4	870 30.5 3.2
中：赤飯(ごま塩)			赤飯 ごま				
牛乳		牛乳			乳		
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		
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				
10 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	604 20.7 2.3	759 25.6 3.0
	チョコクリーム		チョコレート 砂糖		乳		
	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		
	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 たまねぎ ブロッコリー	小麦		
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			
11 (火)	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	603 25.4 2.5	796 32.1 3.2
	ジャージャーうどん汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
大根サラダ	まぐろ	油 砂糖 ごま	だいこん きゅうり				
12 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	633 24.8 2.1	785 29.6 2.5
	さばのスタミナ焼き ※骨に注意	さば みそ	砂糖		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		
	ごまみそ汁	とうふ みそ	ごま	だいこん にんじん ねぎ こまつな			
13 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	662 21.6 1.9	833 25.9 2.3
	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		
	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		
	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 (金)	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 19.2 1.8	791 22.5 2.2
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツ	たまご	油 砂糖		卵		
	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			

【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)	コッペパン 牛乳 白身魚フライ ※骨に注意 にんじんしりしり コーンポタージュ	牛乳 ホキ まぐろ たまご かつお節 牛乳 スキムミルク	コッペパン パン粉 小麦粉 油 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	 にんじん もやし たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦 乳 小麦 卵・小麦 乳・小麦	617 27.0 2.4	767 32.6 3.0
18 (火)	【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 カラフルサラダ お祝いみそ汁 お祝いいちごゼリー(学配)	牛乳 とり肉 ベーコン なると とうふ みそ 豆乳	赤飯 ごま ごはん 油 小麦粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 ドレッシング ゼリー 砂糖	 たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ にんじん いちご	乳 小麦 卵・乳・小麦	638 24.8 2.4	762 28.2 2.6
19 (水)	ごはん 牛乳 ハムカツ こまつなのカレーサラダ たまねぎとわかめのみそ汁	牛乳 ハム まぐろ わかめ とうふ 油あげ みそ	ごはん パン粉 小麦粉 油 油 砂糖 ドレッシング	 こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	乳 乳・小麦	686 22.7 2.2	809 25.6 2.5
21 (金)	【茨城美味しおday献立】 ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(小②中③) わかめとチキンのサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 大豆 みそ	ごはん 小麦粉 油 ドレッシング 砂糖 ごま油 油 でん粉	 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	乳 小麦 小麦 小麦	631 23.6 1.8	798 28.4 2.2

※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ため、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



ご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。皆さま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
どのぐ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

農水省HP



家庭で備えておきたいもの

水 1人 1日3ℓ カセットコンロ・カセットボンベ ボンベは1週間で6本/人程度	食料品 使ったら買い足す「ローリングストック」で備えを。 備える 食べる 買い足す 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！

