



令和7年度 3月分 給食献立予定表



Aブロック(15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 (8品目) 卵、乳、小麦 落花生、えび、そば かに、くるみ	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
2 (月)	【ひなまつりメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ	小麦	679	823
	春色サラダ	ベーコン	ドレッシング	とうもろこし キャベツ きゅうり		24.3	28.8
	かきたま汁	たまご		ねぎ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	卵・小麦	1.9	2.3
	ひしもち		上新粉 砂糖	よもぎ			
3 (火)	【結城中学校3年生リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 油		乳・小麦	697	827
	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		21.7	24.4
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	りんご もも パインアップル レモン マスカット		2.0	2.2
4 (水)	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		
	オムレツデミグラスソース	たまご	油 小麦粉 砂糖	たまねぎ トマト	卵・乳・小麦	605	754
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 マヨネーズ	キャベツ にんじん	卵・小麦	21.7	26.5
	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	2.4	3.1
5 (木)	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん		ごはん				
	乳酸菌飲料(いちご味)(学配)	乳酸菌飲料	砂糖	いちご	乳	633	812
	揚げぎょうざ(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦	21.5	26.4
	わかめとチキンのサラダ	わかめ とり肉	油 ドレッシング ごま	キャベツ きゅうり	小麦	1.7	2.1
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
6 (金)	【中学校卒業お祝いメニュー】						
	小:ごはん		ごはん				
	中:赤飯(ごま塩)		赤飯 ごま				
	牛乳	牛乳			乳	647	821
	和風ハンバーグ	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ だいこん	卵・乳・小麦	21.6	28.0
	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	1.7	2.3
	すまし汁	なると とうふ		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 (月)	【結城市誕生日メニュー】 ~3月15日は結城市の誕生日です。市の木『桑』の実のジャムを食べてお祝いしよう!~						
	食パン		食パン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	くわのみジャム		水あめ 砂糖	くわのみ		653	782
	ハッシュドビーフコロッケ	牛肉 大豆	じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 カカオ	たまねぎ にんじん	乳・小麦	22.2	26.2
	かんぴょうサラダ	かまぼこ	ドレッシング	かんぴょう キャベツ		2.6	3.2
	こまつなのシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	こまつな たまねぎ とうもろこし にんじん	乳・小麦		
10 (火)	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 たまねぎ ねぎ にんじん	小麦	609	804
	牛乳	牛乳			乳	23.6	30.3
	春巻き	ぶた肉	小麦粉 はるさめ 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦	2.7	3.4
	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
11 (水)	ピビンバ(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	にんにく たまねぎ もやし にんじん	小麦	613	756
	牛乳	牛乳			乳	21.5	25.3
	キャベツのナムル	たまご	ごま ごま油 砂糖	こまつな キャベツ	卵・小麦	2.0	2.4
	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい にら	小麦		
12 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		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 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに	609	768
	きんぴらごぼう	ぶた肉	砂糖 油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	小麦	19.6	23.7
	白菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		はくさい ねぎ		2.1	2.6
13 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦	601	762
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節 こんぶ	砂糖 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	卵・乳・小麦	21.0	26.2
	さつまいものみそ汁	みそ	さつまいも	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ		1.9	2.3

【お知らせ】 学校給食費無償化実施 [物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金事業]
本市小中学校に在籍する児童生徒の学校給食を無償提供することになりました。

●期間 令和8年1月~3月(3か月間)

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (8品目) 卵、乳、小麦 落花生、えび、そば かに、くるみ	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
【小学校卒業お祝いメニュー】							
16 (月)	小：赤飯（ごま塩）		赤飯 ごま			616 21.7 2.2	732 24.3 2.3
	中：ごはん		ごはん				
	牛乳	牛乳			乳		
	親子玉子とじ	たまご とり肉	砂糖	たまねぎ	卵・小麦		
	にんじんとツナのあえもの	まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	小麦		
	お祝いみそ汁	なると とうふ みそ		だいこん ねぎ ほうれんそう			
	お祝い紅白ゼリー(学配)	豆乳	ゼリー 砂糖	アセロラ			
17 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	620 21.7 2.7	808 27.3 3.3
	カレーうどん汁	ぶた肉 スキムミルク	小麦粉 油 でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	野菜コロッケ		じゃがいも パン粉 油 小麦粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦		
	キャベツの中華ごまサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦		
18 (水)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	622 22.5 2.4	795 28.3 3.1
	牛乳	牛乳			乳		
	メンチカツ	とり肉 牛肉 ぶた肉	パン粉 油 小麦粉	たまねぎ	乳・小麦		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	卵		
	コーンチャウダー	ウインナー 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし	乳・小麦		
【地産地消メニュー：茨城グルメ】							
19 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	602 25.1 1.9	751 30.5 2.3
	さわらの西京焼き ※骨に注意	さわら みそ	砂糖				
	青菜のごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう こまつな にんじん	小麦		
	呉汁 「こじる」と読むよ!	ぶた肉 とうふ 大豆 油あげ みそ	さといも 油	ごぼう だいこん にんじん ねぎ			
23 (月)	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 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	648 18.9 2.4	781 21.6 2.7
	牛乳	牛乳			乳		
	とうふナゲット(小中②)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ	小麦		
	海藻サラダ	こんぶ わかめ すぎのり くわわかめ つのまた	ドレッシング ごま	キャベツ とうもろこし きゅうり	小麦		

※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。
 ※この献立表に記載されている食品は、約5%以上含まれている材料であり、食品のすべては記載しておりません。
 ※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8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の★結城市・茨城県産食材】
 ★ごはん ソフトめん 牛乳 ぶた肉 ★こまつな
 ★はくさい ほうれんそう ねぎ きゅうり
 ★つまいも ★かんぴょう ★くわのみ

3月 給食だより

やわらかい日差しが、心地よい季節になってきました。卒業や進級までの日々を大切に過ごしましょう。3月は1年間のまとめの時期です。自分の食生活やマナーを振り返り、健康について考えてみましょう。春は不安や緊張から体調を過ごしやすい時期です。楽しい春休み中も『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。

1年間の振り返りをしよう!

皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？
 この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

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!

あか おもに体をつくるもとになる食べもの

きいろ おもにエネルギーのもとになる食べもの

みどり おもに体の調子をととのえるもとになる食べもの