



# 令和7年度 3月分 給食献立予定表



Bブロック（15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)	チョコチップパン		コッペパン チョコレート		乳・小麦	605 21.7 2.4	754 26.5 3.1
	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		
	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		
	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		
3 (火)	【ひなまつりメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	645 24.3 2.0	783 28.8 2.3
	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		
	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			
	かきたま汁	たまご		ねぎ にんじん だいこん えのきだけ こまつな	卵・小麦		
ひしもち		上新粉 砂糖	よもぎ				
4 (水)	【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	697 21.7 2.0	827 24.4 2.2
	ハムカツ	ハム	パン粉 油		乳・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			
フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	りんご もも バインアップル レモン マスカット				
5 (木)	ビビンバ(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 21.5 2.0	756 25.3 2.4
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
6 (金)	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 小麦粉 油	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		
9 (月)	【中学校卒業お祝いメニュー】						
	小：ごはん		ごはん			647 21.6 1.7	821 28.0 2.3
	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	パン粉 油 砂糖	たまねぎ だいこん	卵・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		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				
10 (火)	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		
11 (水)	【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	653 22.2 2.6	782 26.2 3.2
	牛乳	牛乳			乳		
	くわのみジャム		水あめ 砂糖	くわのみ			
	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		
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				
	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		
12 (木)	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	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	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				
13 (金)	中華めん		中華めん		小麦	609 23.6 2.7	804 30.3 3.4
	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			

【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
16 (月)	ミルクコッパン	スキムミルク	コッパン		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		
17 (火)	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん		ごはん			605 21.5 1.7	778 26.3 2.1
	乳酸菌飲料(いちご味)(学配)	乳酸菌飲料	砂糖	いちご	乳		
	焼きぎょうざ(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	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		
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			
18 (水)	【小学校卒業お祝いメニュー】						
	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				
19 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	609 19.6 2.1	768 23.7 2.6
	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		
	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		
	白菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		はくさい ねぎ			
23 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	624 20.8 1.9	795 26.2 2.3
	チキンカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	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		
	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			

※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 ★ごまつな  
★はくさい ほうれんそう ねぎ きゅうり  
さつまいも ★かんぴょう ★くわのみ



# 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><b>給食の前に</b> 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p><b>食事のあいさつは</b> 心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p><b>おししを正しく使う</b> ことができましたか?</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか?</p>	<p><b>バランスの良い</b> 食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p><b>自分に必要な量を</b> 考えて食べる事ができましたか?</p>
<p><b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか?</p>	<p><b>行事食や郷土料理</b> について知ることができましたか?</p>	<p><b>楽しい給食時間を</b> 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・中学校卒業お祝いメニューを提供します。

お楽しみに!

