

3月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Aブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩(g) 上段 小学生 下段 中学生
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
2月	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		617 2.6	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆		人参	玉ねぎ 青えんどう	米粉ハヤシルー 赤いんげん 砂糖			ケチャップ ソース こしょう
	ポテトサラダ	ハム		人参	きゅうり コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング			こしょう
	アルファベットスープ	鶏肉		人参	玉ねぎ キャベツ しめじ	マカロニ			スープストック コンソメ こしょう
3火	★桃の節句献立								
	ご飯 牛乳		牛乳			米		629 2.1	
	豆腐ハンバーグおろしソース	鶏肉 豆腐		人参	玉ねぎ 大根	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 おろしドレッシング	ラード おろしドレッシング		酒 しょうゆ ガラスープ 塩
	菜の花和え	卵		菜の花 人参	キャベツ もやし	砂糖		しょうゆ	
	おふのすまし汁	鶏肉 豆腐 なると	わかめ	人参	しいたけ	ふ		しょうゆ 和風だし みりん 塩	
ひなあられ					ひなあられ				
4水	★卒業おめでとう献立								
	ご飯					米		667 2.0	
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば みそ				砂糖 でんぷん			
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 こんにゃく ねぎ ごぼう			和風だし	
米粉クレープ					米粉いちごクレープ				
5木	ご飯 牛乳		牛乳			米		607 1.6	
	さわらフライ	さわら 大豆				パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油		塩 こしょう
	まいりゅうサラダ	中華くらげ かに風味かまぼこ		トマト	キャベツ きゅうり			しょうゆ	
	かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 和風だし	
6金	★お肌ぶるぶる献立								
	野菜たっぷりカレーライス (麦ご飯・野菜たっぷりカレー)	鶏肉 鶏レバー		人参 トマト	れんこん 玉ねぎ 枝豆 コーン	米 大麦 じゃがいも じゃがいも カレールー	油	636 1.7	
	牛乳		牛乳					815 2.2	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー コーン		イタリアンドレッシング		
パインアップル					パインアップル缶				
9月	コッペパン					コッペパン		611 2.2	
	いちごジャム					いちごジャム			
	牛乳		牛乳					776 2.9	
	ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ	でんぷん 砂糖	ラード 油		ケチャップ 香辛料 塩
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		
コンソメスープ	ウインナー		人参	キャベツ 玉ねぎ			コンソメ スープストック こしょう		
10火	中華丼(ご飯・中華丼の具)	豚肉 いか えび		小松菜 人参	白菜 玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	米 でんぷん		中華だし ガラスープ しょうゆ オイスターソース	
	牛乳		牛乳					608 1.5	
	ぎょうざロール	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	ラード		塩
	ナタデココフルーツ				黄桃缶 パインアップル缶	ナタデココ りんごゼリー			
11水	カレーうどん (ソフトめん・カレーうどん汁)	豚肉 なると		人参	玉ねぎ ねぎ	うどん でんぷん カレールー		しょうゆ みりん 和風だし	
	牛乳		牛乳					679 2.5	
	みそ大学いも	みそ				さつまいも 砂糖 でんぷん	油 ごま		みりん
	小松菜ともやしのサラダ	蒸し鶏		小松菜 人参	もやし		和風ドレッシング		
12木	枝豆と鶏肉のまぜご飯 (ご飯・枝豆と鶏肉のまぜご飯の具)	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう しいたけ 枝豆	米 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし	
	牛乳		牛乳					636 1.9	
	のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草 人参	もやし	砂糖			酢
	あったかみそ汁	豚肉 油揚げ みそ		人参	こんにゃく 白菜 ねぎ しょうが		ごま油	和風だし	

13	金	麦ご飯				米 大麦			678	
		牛乳		牛乳					1.7	
		鶏肉のレモン風味	鶏肉			しょうが レモン	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ	873
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき	人参	枝豆 コーン きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	2.3
		白菜のみそ汁	油揚げ みそ	人参	白菜 えのきたけ 玉ねぎ			和風だし		
16	月	コッペパン 牛乳		牛乳		コッペパン			632	
		ミートボール	鶏肉 大豆			砂糖	ラード 油	香辛料 塩 ケチャップ 酢 しょうゆ	2.1	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆 もやし		玉ねぎドレッシング	817	
		ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも 砂糖 ホワイトルー	生クリーム	スープストック コンソメ こしょう	2.8
17	火	ご飯 牛乳		牛乳		米			618	
		にらまんじゅう	鶏肉 豚肉 大豆			キャベツ にら にんにく しょうが	でんぷん 小麦粉	油 ラード	しょうゆ 塩 香辛料	1.6
		コーン入りサラダ			人参	きゅうり キャベツ コーン		イタリアンドレッシング	780	
		龍ヶ崎トマ麻婆	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参 トマト	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	コチュジャン しょうゆ 甜麺醬 オイスターソース	2.0
18	水	ブルーベリーロール				ブルーベリーロール			614	
		牛乳		牛乳					2.5	
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく しょうが	マーマレード		しょうゆ	
		フレンチサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン		フレンチドレッシング		
		ミートソースペンネ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	ペンネ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ こしょう	772 3.3
19	木	中華丼(ご飯・中華丼の具)	豚肉 いか えび		小松菜 人参	白菜 玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ しいたけ しょうが	米 でんぷん		中華だし ガラスープ しょうゆ オイスターソース	609 1.5
		牛乳		牛乳						
		ぎょうざロール	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	ラード 油	塩 しょうゆ こしょう	767
		ナタデココフルーツ				黄桃缶 パインアップル缶	ナタデココ りんごゼリー			1.7
20	金	春分の日								
23	月	肉みそそば(ご飯・肉みそそば)	豚肉 鶏肉 大豆 みそ			れんこん ねぎ しょうが	米 砂糖		しょうゆ コチュジャン 中華だし 酒	609 1.8
		牛乳		牛乳						
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	787
		さつまい	鶏肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	さつまいも		和風だし	2.3

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

3月 給食だより

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックをいれて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた
<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった
<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子供の間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

体重は増えていくよ 成長期だもの!

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも、「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

8歳	11歳
センチメートル 127cm キログラム 26kg	センチメートル 143cm キログラム 36kg

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりついたりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

《給食費引き落としのお知らせ》
2月・3月分の引き落としは3月31日(火)です。よろしくお願いいたします。