

3月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
B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とになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			
		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	★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 でんぶん 砂糖	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	797 2.6
	ひなあられ				ひなあられ				
3火	コッペパン					コッペパン			
	牛乳		牛乳						632 2.1
	ミートボール	鶏肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが トマト	砂糖	ラード 油	香辛料 塩 ケチャップ 酢 しょうゆ	
	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 2.8
	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	
4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 でんぶん カレールー		しょうゆ みりん 和風だし	679 2.5
	牛乳		牛乳						
	みそ大学いも	みそ				さつまいも 砂糖 でんぶん	油 ごま	みりん	811 3.1
	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		
5木	★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 でんぶん			
	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	816 2.3
	米粉クレープ					米粉いちごクレープ			
6金	麦ご飯					米 大麦			
	牛乳		牛乳						631 1.7
	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	でんぶん 小麦粉	油 ラード	しょうゆ 塩 香辛料	
	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		798 2.0
	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 でんぶん	ごま油	コチュジャン しょうゆ 甜麺醬 オイスターソース	
9月	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	さわらフライ	さわら 大豆				パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油	塩 こしょう	607 1.6
	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	763 2.0
	かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	でんぶん		しょうゆ 和風だし	
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 でんぶん		中華だし ガラスープ しょうゆ オイスターソース	608 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 ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん	ラード	塩	766 1.7
	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	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 1.9
	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	
	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	787 2.3
12木	ブルーベリーロール					ブルーベリーロール			
	牛乳		牛乳						614 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		
	ミートソースパンネ	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	パンネ 砂糖	油	ケチャップ コンソメ こしょう	772 3.3

★お肌ぶるぶる献立										
13	金	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						
		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		815 2.2
		パインアップル				パインアップル缶				
16	月	ご飯 牛乳		牛乳			米			665 1.8
		鶏肉のレモン風味	鶏肉			しょうが レモン	てんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ	
		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	855 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	
17	火	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	823 3.5
		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	
18	水	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	636 1.9
		牛乳		牛乳						
		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	822 2.3
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 1.7
		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			
20	金	春分の日								
23	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						
		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	776 3.0
		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 しょうゆ			

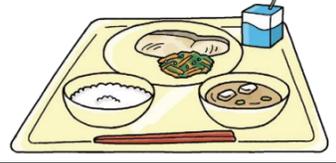
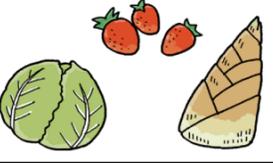
※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城をたべようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

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。

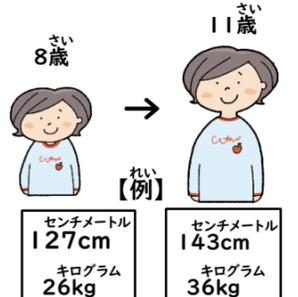
<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 
<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 
<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

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。



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聞きました。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。