

2024年3月給食予定献立表<13回>

牛久市立中根小学校

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
1 金	ちらしずし(きざみのり) ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	ごはん さとう	す しお みりん	683
	はるやさいとぶたにくのいためもの	ぶた肉	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ なのはな	油	しょうゆ しお こしょう だし	
	ゆばのおすいもの	ゆば なた	たけのこ ほうれんそう ねぎ		さけ しょうゆ みりん しお だし	3.1
	ひしもち		よもぎ	こめ さとう でんぷん	しお	
<ひなまつり献立> 明日3日は桃の節句：ひなまつりです。給食委員会の放送を聴きましょう。						
4 月	やきそば 牛乳	牛乳 ぶた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	中かめん 油	しお こしょう ソース	521
	しろみざかなフリッター(2こ)	タラ オキアミ あおさのり		こむぎこ でんぷん さとう こめこ 油	しお	1.9
	とうふサラダ	わかめ とうふ	はくさい きゅうり パプリカ ほうれんそう	ドレッシング		
本日の主食は、焼きそばです。みなさんは、めん料理を何種類知っていますか？その中で一番好きなものは何ですか？同じグループの人は何が好きか聞いてみましょう。						
5 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		616
	グレープフルーツ		グレープフルーツ			2.4
	こまつなとじゃこのカルシウムサラダ	イワシ わかめ	こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう 油	しょうゆ す	
	チキンカレー	とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム りんご	油 じゃがいも	カレーこ カレーウ ケチャップ ソース	
<二十四節気七十二候献立：啓蛰> 春は気温差と環境の変化で疲れやすくなります。ピーマンの栄養とグレープフルーツの香りで、「春バテ」を予防しましょう。						
6 水	メロンパン 牛乳	牛乳		パン さとう		570
	ケチャップウインナー(2本)	ウインナー			ケチャップ ソース	2.4
	マカロニベーコンサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ 油 マヨネーズ	しお こしょう	
	コーンスープ	とり肉 とうにゅう	とうもろこし たまねぎ パセリ	油	しお こしょう シチュールウ がらスープ	
<給食委員会献立> 5年5組さんが考えた1165人がおいしく食べられる給食です。献立のポイントは、しょうこくぐちのポスターを見て下さいね。						
7 木	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		745
	ぎゅうどんのぐ	牛肉	しょうが たまねぎ しめじ	しらたき さとう でんぷん	さけ みりん しょうゆ だし	1.9
	めかぶスープ	めかぶ とうふ	えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな	ごま	だし しお しょうゆ みりん	
	牛久のいもまん!	たまご 牛乳		さつまいも こむぎこ さとう バター	しお	
今年度最後のいもまん!です。給食の好きなものアンケートで、いつも上位のいもまん!。次回はサツマイモがとれる11月です。楽しみにしていてくださいね。						
8 金	げんえんわかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		ごはん さとう	しお	681
	いかフライ(ソース)	イカ		パンこ こむぎこ 油	しお ソース	2.4
	キャバリオのツナいため	ツナ	にんじん	油 しらたき さとう	しょうゆ みりん だし	
	だいこん・にんじん・ごぼうのあまからに	とり肉 油あげ	しょうが ごぼう だいこん にんじん えだまめ	油 さとう	さけ みりん しょうゆ だし	
<かみかみ献立&もぐもぐお話タイム給食> 毎月8のつく日は、かむことを意識した献立です。学校司書さんの読み聞かせ放送もあります。						
11 月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		598
	きよみオレンジ		きよみオレンジ			1.7
	ちゅうかサラダ	クラゲ	レモン にんじん きゅうり キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ しお す	
	マーボどうふ	とうふ ぶた肉	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん たら ねぎ	さとう 油 でんぷん	しょうゆ みそ しお トウバンジャン 中かだし	
本日の主菜のマーボ豆腐には、2種類の豆腐を入れています。きぬ豆腐と、お豆腐屋さんの木綿豆腐です。違いを感じながら食べてみましょう。						
12 火	せきはん てづくりごましお 牛乳	牛乳 あずき		ごはん ごま	しお	697
	とりにくのでんぷら	とり肉	しょうが	こむぎこ 油 さとう	しょうゆ さけ しお	2.4
	きんぴらごぼう	油あげ	ごぼう にんじん さやいんげん	しらたき ごま さとう 油	しょうゆ みりん だし	
	はるやさいのみそしる	あつあげ	かぶ キャベツ にんじん なのはな たけのこ きぬさやえんどう		みそ だし	
<お祝い献立：牛久の伝統食> 6年生は、もうすぐ卒業。本日は、牛久で昔から食べられていたお祝い料理、お赤飯・天ぷら・きんぴらの献立です。						
13 水	まるパン いちごはっこうにゅう	いちごはっこうにゅう(6ねんせいはいセレクト)		パン		607
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉	キャベツ	パンこ こむぎこ さとう 油	ケチャップ しお ソース	2.3
	ポイルキャベツ		キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	ペンネのクリームに(6年生お祝いメニュー)	とり肉 だいず とうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム	マカロニ 油	シチュールウ ブイヨン こしょう	
今日、パンにメンチカツとキャベツをはさんでメンチカツバーガーにして食べましょう。6年生は、セレクト飲みものとデザートです。						
14 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		778
	やきにく	ぶた肉	しょうが にんにく	さとう 油 ごま	さけ しょうゆ みそ みりん トウバンジャン	2.4
	りっちゃん元気サラダ	こんぶ ハム かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しお こしょう	
	ワンタンスープ おいおい大ふく	とり肉 あずき	もやし キャベツ こまつな にんじん ねぎ	こむぎこ 油 こめ さとう でんぷん	しお こしょう しょうゆ がらスープ 中かスープ	
<お祝い献立> 6年生は中根小学校で最後の給食です。人気のおかずと和風のお祝いデザートで、門出を祝います。中学校でもしっかり食べて元気にすごして下さいね。						
18 月	しっぽくうどん(ソフトめん) 牛乳	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	ソフトめん さといも	しょうゆ しお みりん だし	611
	あげたこやき	たこ	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ 油 さとう	だし しお す ソース	2.4
	ちしゃもみふうあえもの	イワシ 油あげ	はくさい サニーレタス きゅうり	油 ごま さとう	しょうゆ す	
<日本味めぐり：香川県> 香川県は、四国にあり、うどんで有名なところ。給食委員会の放送を聴きましょう。						
19 火	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん むぎ		679
	さばのヤンニョムやき	サバ	ねぎ にんにく	油 さとう ごま	さけ しょうゆ ケチャップ トウバンジャン	2.0
	いそかあえ	のり	こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ す	
	じゃがバターみそしる	ぶた肉 とうふ わかめ	しょうが とうもろこし たまねぎ にんじん もやし にんにく	油 じゃがいも	みそ だし	
<いばらき美味しおDAY献立> 毎月20日は、食塩量を意識した献立です。今月のテーマは、ピリ辛・のりの香り・バターのコクでおいしく減塩です。						
21 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		749
	ミモザサラダ	たまご	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり	ドレッシング	こしょう	1.9
	ポロネーゼふうハヤシ	ぶた肉 牛肉 ベーコン だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト オレガノ ローリエ パセリ バジル	油	ハヤシルウ ソース スープストック ワイン	
	おいおいいちごこめこケーキ	とうにゅう	いちご	油 さとう こめこ		
今年度最後の給食は、新メニューのポロネーゼハヤシライスです。ミモザサラダといちごケーキといった、春らしいサイドメニューもあります。次回は、4月8日です。						

エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	656
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.2

「二十四節気七十二候献立」で体と心をととのえる!

季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べもので体の中から元気になる給食です。

もぐもぐお話タイム給食

今回は、日本の昔話から「にんじん・だいこん・ごぼう」です。

