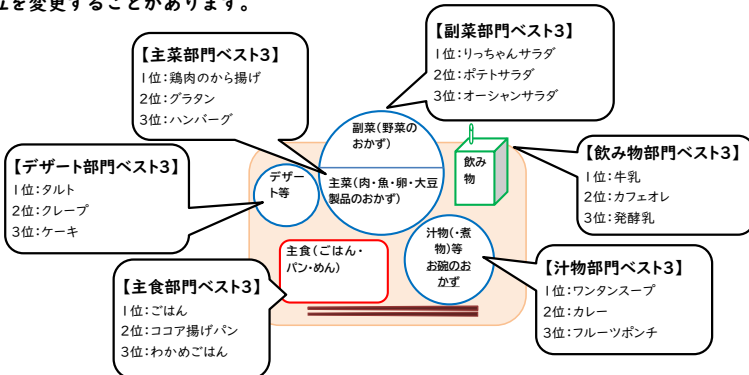


令和6年3月 学校給食予定献立表(1・2年生用 給食回数13回) 牛久市立下根中学校

| 日  | 献立名  | 体の中のおもなはたらき  |              |             |                                   |               |           | その他の調味料など              | エネルギー(kcal) |  |
|--|--|--------------|--------------|-------------|-----------------------------------|---------------|-----------|------------------------|-------------|--|
|  |  | おもに体の組織をつくる  |              | おもに体の調子を整える |                                   | おもにエネルギーになる   |           |                        |             |  |
|  |  | 1群 タンパク質     | 2群 無機質       | 3群 カロテン     | 4群 ビタミンCなど                        | 5群 炭水化物       | 6群 脂質     |                        |             |  |
| 【ひな祭り献立】3月3日のひな祭りにちなんで献立です。ひな祭りには、ひな人形や桜、橘、桃の花などを飾り、ひなあられやひしもちなどを供え、ちらし寿司などを食べる風習があります。ひしもちの3色は、下から緑、白、赤の順番で、それぞれに意味があります。 |  |              |              |             |                                   |               |           |                        |             |  |
| 1<br>(金)   | ちらしごはん 牛乳  |              | 牛乳           | にんじん        | れんこん かんぴょう たけのこ しいたけ              | ごはん 砂糖        |           | しょうゆ みりん 塩             | 838         |  |
|  | 鮭の西京焼き   | 鮭 みそ         |              |             |                                   |               |           | みりん 酒 塩                |             |  |
|  | 菜の花和え  | カニ風味かまぼこ     |              | 菜の花 にんじん    | キャベツ とうもろこし                       | 砂糖            |           | しょうゆ                   |             |  |
|  | 花ふのすまし汁  | 豆腐 かまぼこ      | わかめ          |             | 大根 えのきたけ                          | 麩(小麦)         |           | だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩       |             |  |
| 4<br>(月)   | ひしもち   |              |              | よもぎ         |                                   | もち米 でん粉 砂糖    |           | 塩                      | 2.6         |  |
|  | みそラーメン(中華めん)   | 豚肉 みそ        |              | にんじん        | キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく | 中華めん          | 油 ごま油     | ガラスープ 甜麺醤 豆板醤 塩        |             |  |
|  | 牛乳   |              | 牛乳           |             |                                   |               |           |                        |             |  |
|  | いかフリッター(3個)  | いか オキアミ      | あおさ          |             |                                   | 小麦粉 でん粉 米粉    | 砂糖 油      | しょうゆ 塩                 |             |  |
| 5<br>(火)   | ナムル  |              |              | 小松菜 にんじん    | もやし にんにく                          |               | ごま油       | 中華だし しょうゆ              | 2.9         |  |
|  | ココア揚げパン 牛乳   |              | 牛乳           |             |                                   | ココアパン 砂糖      | 油         | ココア                    |             |  |
|  | ウィンナーチリソース(3本)   | ウィンナー        |              |             |                                   |               |           | チリパウダー ケチャップ ソース       |             |  |
|  | オーシャンサラダ   | カニ風味かまぼこ くらげ | わかめ          |             | キャベツ きゅうり とうもろこし                  | 砂糖            | ごま油       | しょうゆ 酢                 |             |  |
| 6<br>(水)   | コーンスープ   | 鶏肉           | 牛乳 生クリーム     | パセリ         | とうもろこし たまねぎ マッシュルーム               | 米粉(ルー) でん粉    | バター       | シチュールー コンソメ 塩 こしょう     | 3.3         |  |
|  | ごはん 牛乳   |              | 牛乳           |             |                                   | ごはん           |           |                        |             |  |
|  | キムタク丼の具  | 豚肉           |              | にんじん 小松菜    | 白菜 たまねぎ 大根 にんにく しょうが              |               | 油         | キムチ液 塩 酒 甜麺醤 しょうゆ      |             |  |
|  | ポテトサラダ   | ハム           |              | にんじん        | 枝豆 たまねぎ                           |               | じゃがいも     | マヨネーズ                  |             |  |
| 7<br>(木)   | フルーツポンチ  | 豆乳           |              |             | みかん パインアップル 黄桃 りんご果汁 桃果汁 レモン果汁    | 砂糖 サイダー       |           | ナタデココ                  | 2.6         |  |
|  | 【いもまん!】今年度3回目のいもまんです。牛久産の甘いさつまいもを味わいましょう。  |              |              |             |                                   |               |           |                        |             |  |
|  | 麦ごはん 牛乳  |              | 牛乳           |             |                                   | 麦ごはん          |           |                        |             |  |
|  | ポークカレー   | 豚肉           |              | にんじん        | たまねぎ にんにく しょうが                    | じゃがいも 小麦粉(ルー) | 油         | カレールー ケチャップ ソース 酒      |             |  |
| 8<br>(金)   | 海藻サラダ  | ツナ           | わかめ 昆布 かつおのり | にんじん        | キャベツ きゅうり                         | 砂糖            | ごま油       | しょうゆ 酢                 | 2.6         |  |
|  | いもまん!  | 鶏卵           | 牛乳           |             |                                   | さつまいも 小麦粉 砂糖  |           |                        |             |  |
|  | 【卒業おめでとう献立&給食委員会考案献立】3年生の卒業をお祝いする献立です。3年生のリクエストと、給食委員会の考案献立になります。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。   |              |              |             |                                   |               |           |                        |             |  |
|  | わかめごはん 牛乳  |              | わかめ 牛乳       |             |                                   | ごはん           |           | 塩                      |             |  |
| 12<br>(火)  | 鶏肉のから揚げ  | 鶏肉           |              |             | しょうが にんにく                         | でん粉           | 油         | しょうゆ 塩 酒               | 910         |  |
|  | りっちゃんサラダ   | ハム かつお節      | こんぶ          | にんじん        | キャベツ きゅうり とうもろこし                  | 砂糖            | 油         | しょうゆ 酢 塩 こしょう          |             |  |
|  | ワンタンスープ  | 豚肉           | 小松菜 にんじん     | もやし たまねぎ    |                                   | ワンタン          |           | がらすープ しょうゆ 中華だし 塩 こしょう |             |  |
|  | お祝いクレープ  | 豆乳 大豆粉       |              |             | いちご果汁                             | 米粉 砂糖         | 油         |                        |             |  |
| 13<br>(水)  | コッペパン チョコクリーム 牛乳   |              | 牛乳           |             |                                   | コッペパン チョコクリーム |           |                        | 798         |  |
|  | 豚肉のトマトソース  | 豚肉           |              | トマト         | たまねぎ にんにく                         | 砂糖            | バター       | ケチャップ ソース 酒            |             |  |
|  | 花野菜のシーザーサラダ  |              | チーズ          | ブロッコリー にんじん | カリフラワー とうもろこし                     |               | ドレッシング    |                        |             |  |
|  | ポトフ  | ウィンナー        |              | さやいんげん にんじん | キャベツ たまねぎ                         | じゃがいも         |           | コンソメ 塩 こしょう            |             |  |
| 14<br>(木)  | 【日本食べ物の旅〜香川県〜】鯛めしは、坂出市で船乗りへのねぎらい飯として始まった郷土料理です。骨付き鶏は、丸亀市が発祥の地。給食では、骨なしですが、味付けを骨付き鶏風にしました。しっぽくうどんは、秋から冬にかけてとれる野菜をだして煮込んで、うどんにかけて作る料理です。 |              |              |             |                                   |               |           |                        |             |  |
|  | 鯛めし 牛乳   | 鯛            | 牛乳           |             | しょうが                              | ごはん 砂糖        |           | しょうゆ 塩                 |             |  |
|  | 骨付き鶏風(骨なし)   | 鶏肉           |              |             | にんにく                              |               |           | しょうゆ 酒 塩 こしょう          |             |  |
|  | 青菜のけんちゃん   | 豆腐 油揚げ       |              | 小松菜 にんじん    | もやし                               |               | ごま油       | だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん     |             |  |
| 15<br>(金)  | しっぽくうどん汁   | 豚肉 さつま揚げ     |              | にんじん        | 大根 ねぎ                             | うどん さといも      |           | だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩 みりん   | 3.9         |  |
|  | ぶどうゼリー   |              |              |             | ぶどう果汁                             | 砂糖            |           |                        |             |  |
|  | ごはん 発酵乳  |              | 発酵乳          |             | いちご果汁                             | ごはん           |           |                        |             |  |
|  | あじフライ  | あじ           |              |             |                                   | 小麦粉 パン粉       | 油         | 塩 ソース                  |             |  |
| 18<br>(月)  | ひじききんぴら  | 大豆 さつま揚げ     | ひじき          | さやいんげん にんじん |                                   | こんにやく 砂糖      | ごま油       | しょうゆ みりん 酒             | 2.5         |  |
|  | ちゃんこ汁  | 鶏肉 豚肉        |              | にんじん        | 大根 白菜 ねぎ たまねぎ にんにく                | 春雨 でん粉        |           | がらすープ しょうゆ 塩           |             |  |
|  | 【家庭科との連携献立】1年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日の献立は、1年5組の生徒が考えた献立です。和食の献立で、だしのうま味を味わえる献立になっています。  |              |              |             |                                   |               |           |                        |             |  |
|  | ごはん 牛乳   |              | 牛乳           |             |                                   | ごはん           |           |                        |             |  |
| 19<br>(火)  | 親子丼の具  | 鶏肉 鶏卵        |              | さやいんげん にんじん | たまねぎ たけのこ                         | 砂糖            |           | だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ みりん     | 779         |  |
|  | 小松菜とツナの和え物   | ツナ           | のり           | 小松菜 にんじん    | もやし                               |               |           | しょうゆ 酢                 |             |  |
|  | 豆腐のみそ汁   | 豆腐 油揚げ みそ    | わかめ          | にんじん        | ねぎ えのきたけ                          |               |           | だし(鰹 鯖 鰯)              |             |  |
|  | 【かみかみDay献立】学校給食献立コンテストで県知事賞をいただいた献立です。牛久市の食材をたくさん使用して、いろいろな味を体験でき、よくかわくことも意識した献立にしました。   |              |              |             |                                   |               |           |                        |             |  |
| 21<br>(木)  | ごはん 牛乳   |              | 牛乳           |             |                                   | ごはん           |           |                        | 894         |  |
|  | 黒酢豚(ブルーベリー入り)  | 豚肉 大豆        |              |             | れんこん しょうが にんにく ブルーベリー             | さつまいも でん粉 砂糖  | 油         | 黒酢 しょうゆ 酒              |             |  |
|  | 海苔チーズ和え  | チーズ          | のり           | 小松菜 にんじん    | もやし キャベツ 大根                       |               |           | しょうゆ                   |             |  |
|  | 塩こうじスープ  | 高野豆腐         |              | ほうれん草 にんじん  | 白菜 大根 ねぎ しめじ きくらげ                 |               |           | がらすープ 塩こうじ しょうゆ こしょう   |             |  |
| 21<br>(木)  | 【家庭科との連携献立&いばらき美味しおDay献立】1年生が家庭科の授業で考えた献立です。今日の献立は、1年6組の生徒が考えた献立です。魚を主菜としたバランスのよい献立になっています。  |              |              |             |                                   |               |           |                        |             |  |
|  | 麦ごはん 牛乳  |              | 牛乳           |             |                                   | 麦ごはん          |           |                        | 910         |  |
|  | ぶりの照り焼き  | ぶり           |              |             | しょうが                              |               |           | しょうゆ みりん 酒             |             |  |
|  | かぼちゃサラダ  |              | チーズ          | かぼちゃ        | 枝豆                                | さつまいも         | マヨネーズ     | 塩 こしょう                 |             |  |
| 豚汁   | 豚肉 豆腐 みそ   |              | にんじん         | 大根 ごぼう ねぎ   | さといも こんにやく                        | 油             | だし(鰹 鯖 鰯) |                        |             |  |
| 21<br>(木)  | 【セレクトデザート】今年度最後の給食です。デザートはセレクトです。クラス最後の給食を楽しく過ごしてくださいね。  |              |              |             |                                   |               |           |                        |             |  |
|  | ごはん 牛乳   |              | 牛乳           |             |                                   | ごはん           |           |                        | 2.7         |  |
|  | ハンバーグデミグラスソース  | 豚肉 鶏肉        |              |             | たまねぎ                              | 砂糖            | 油         | デミグラスソース ケチャップ ソース     |             |  |
|  | コーンサラダ   | ツナ           |              | にんじん        | きゅうり とうもろこし                       | じゃがいも         | ドレッシング    |                        |             |  |
|  | 春野菜のスープ  | ベーコン         |              | アスパラガス にんじん | たまねぎ かぶ キャベツ                      |               |           | コンソメ 塩 こしょう            |             |  |
|  | 米粉のプリンタルト  | 豆乳 大豆粉       |              |             |                                   | 米粉 砂糖         | 油         |                        |             |  |
| クリームワッフル   | 鶏卵   |              | 乳製品          |             | 小麦粉 砂糖                            |               |           |                        |             |  |
| チョコプリン   | ゼラチン   |              | 寒天 乳製品       |             | 砂糖                                |               | ココアパウダー   |                        |             |  |

・上の表で斜線で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。  
 ・今月の牛久市産予定食材…米・小松菜・長ねぎ・ごぼう・さといも・ほうれん草・きゅうり  
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。

3年生で実施した給食アンケート結果です。それぞれの部門のトップ3をのせました。3月前半は、3年生の思い出となるように、これらの給食メニューを取り入れています。



1年間ありがとうございました

3月21日(木)、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も給食スタッフ一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。  
 なお、新年度の給食は、4月8日(月)からを予定しています。4月になりましたら献立表をマチコミにて配信しますので、内容をご確認ください。

