

令和6年3月 学校給食予定献立表（3年生用 給食回数6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 (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	2.6
	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	
	ひしもち			よもぎ		もち米 でん粉 砂糖		塩	
	【3年生デザートセレクト】学校給食では定番の米粉のプリンタルト。リクエストでも多かったので、タルトとゼリーのセレクトにしました。								
4 (月)	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	976
	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	
	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	
	☆米粉のプリンタルト	豆乳 大豆粉				米粉 砂糖	油		2.9
	☆ストロベリーカスタードタルト	鶏卵 乳製品			いちご果汁	小麦粉			
	☆レモンソーダゼリー				レモン果汁 りんご果汁	砂糖			
	【3年生リクエスト献立】主食部門リクエスト2位だった「ココア揚げパン」です。副菜部門3位「オーシャンサラダ」、汁物部門4位「コーンスープ」と組み合わせました。								
5 (火)	ココア揚げパン 牛乳		牛乳			コッペパン 砂糖	油	ココア	820
	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	3.3
	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年生リクエスト献立】副菜部門リクエスト2位の「ポテトサラダ」、汁物部門3位「フルーツポンチ」、票が多かった「キムタク丼の具」を組み合わせました。								
6 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			934
	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	酢 塩 こしょう	2.6
	フルーツポンチ	豆乳			みかん バイナップル 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	
	【3年生リクエスト献立・3年生セレクト飲み物】飲み物は、リクエストが多かった飲み物のセレクトにしました。そして、人気の高い「いもまん!」。食べられるのも、もしかしたら今日が最後かもしれません。								
7 (木)	麦ごはん					麦ごはん			934
	☆カフェオレ ☆牛乳		牛乳				砂糖	コーヒー	
	☆りんごジュース ☆緑茶				りんご果汁			緑茶	
	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	
	海藻サラダ	ツナ	わかめ 昆布 砂海苔 つのたま	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(3年生リクエスト&給食委員会考案献立・3年生セレクトお祝いデザート)】3年生のリクエストと給食委員会考案献立になっています。9年間最後の学校給食です。楽しい時間を過ごしてくださいね。								
8 (金)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん		塩	977
	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	
	えびフライ(3年のみ)	えび				小麦粉 パン粉 でん粉	油	塩	
	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	
	☆お祝い米粉のチョコケーキ	豆乳				米粉 砂糖	油	ココアパウダー	3.6
	☆いちごのお祝いケーキ	鶏卵	乳製品		いちご果汁	小麦粉 砂糖	油		
	☆お祝いクレープ	豆乳 大豆粉			いちご果汁	米粉 砂糖	油		
	☆お祝い大福	小豆				もち米 砂糖		塩	

・上の表で斜体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年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9年間の学校給食、最後の月となります。小学1年生から比べると、食事の量も増え、体も心も成長しましたね。4月からは、また新たな一歩を踏み出すみなさん。いろいろなことがあると思いますが、「食」、「食べることを大切にしてほしい」と思います。

☆「食べることを」=「生きることを」
 ☆「考えて食べることを」=「健康的に生きることを」
 につながります。

中学校での給食時間、楽しい思い出となるようになるように、給食室もスタッフ一同、おいしい給食づくりに励みたいと思います。

