

日曜	献立名	主に体をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	栄養価
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂	エネルギー (kcal)	食塩 (g)		
18月	しょうゆラーメン (中華めんしょうゆラーメンスープ)	豚肉	わかめ	にんじん	もやし	中華めん	油	しょうゆ	鶏がらだし	838	3.9
	肉シューマイ (2)	鶏肉	牛乳	ほうれん草	たまねぎ	小麦粉	豚脂	しょうゆ			
19火	おかか和え (しょうゆ)	かつお節		にんじん	白菜	ごはん	油			966	3.1
	ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー)	豚肉		にんじん	にんにく	小麦粉	マーガリン				
	きんとんパイ	卵		にんじん	キャベツ	小麦粉	ドレッシング				
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)			小松菜	とうもろこし						

★ 郷土料理 奈良県 ★

ごはん	牛乳	味噌	味噌	ごはん	酒					
さわらの西京焼き	豚肉	油揚げ	れんこん	砂糖	ごま油					
れんこんのきんぴら	油揚げ	かまぼこ	大根	ごんにやく						
にゅうめん	卵		えのきたけ	そうめん						
メープルクリームワッフル	牛乳		ねぎ	小麦粉	マーガリン					
			ねぎ	水あめ						
			小松菜	メープルシロップ						

今月の常総市・下妻市産食材：米、大根、白菜、チンゲン菜、味噌、小松菜、ほうれん草 (太字で表記しています)



毎月19日は食育の日です

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としており、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵・乳など) 等、使用食品の全てを記載しておりません。

3月給食だよ

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの方の思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？ 今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

「食育」チェックシート

給食の前に手をきれいに洗えた	給食の前の食事のあいさつを心を入れ込めて言えた	いただきます
お箸を正しく並べることができた	よくかんで味わって食べることができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった	バランスのよい食事の組み合わせがわかった
	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

ご卒業おめでとう



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからの感謝の気持ちも忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の雛やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな形を飾るようになったのは江戸時代のこと、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

Q01 3月3日のひな祭りは、100の童句とも呼びます。○に入る言葉は？

Q02 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているのでしょうか？

【にたえ】 Q1=㊸ Q2=㊶

日本各地の郷土料理



奈良県

にゅうめん

1300年ほど前の奈良時代では、奈良県が日本の政治の中心地でした。大仏をはじめ有名な仏像も多く、世界遺産に登録される寺院や文化財が数多くあります。昔から良質な水と小麦に恵まれていた奈良三輪地域は、そうめん発祥の地と言われています。冬に湿度が低く、寒風が吹き下ろすため、そうめんづくりに適した気候です。全国的に知られている奈良県の郷土料理である「にゅうめん」は、漢字で「煮麺」と書きますが、その字の通りそうめんを煮て、温かいダシで食べる料理です。そうめんといふと、夏の暑い時期に冷やして食べるイメージが強いですが、温かくてもおいしく食べることができます。さまざまなお吸い物、そうめんを味わってみましょう。

日曜	献立名	主に体をつくる				主な材料と食品分類		調味料他	エネルギー (kcal)	栄養価 食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵	(2群) 牛乳・小魚・大豆製品	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 主にエネルギーになる	(6群) 油脂			
1金	★ ひなまつり献立 ★	鶏肉	油揚げ	牛乳	たけのこ	ごはん	砂糖	しょうゆ	897	
	たけのこごはん	牛乳	いわし	卵	キャベツ	砂糖	水あめ	しょうゆ		
	いわしの梅煮	卵	菜の花	大豆	大根	小麦粉	米粉	梅酢		
	菜の花サラダ	卵	にんじん	豆腐	いちご	ソフトめん	でん粉	酒		
	(たまねぎドレッシング)	卵	にんじん	卵	いちご	小麦粉	米粉	かつお節		
4月	いちごクリーム大福	豚肉	味噌	牛乳	にんじん	コッパパン	砂糖	中華だし		
	ジャージャーめん	豚肉	味噌	牛乳	にんじん	コッパパン	砂糖	鶏がらだし		
	(ソフトめん ジャージャー汁)	きなこ	きなこと	牛乳	小松菜	コッパパン	砂糖	しょうゆ		
	きなこと揚げパン	鶏肉	鶏肉	牛乳	キャベツ	コッパパン	砂糖	しょうゆ		
	パンパンジーサラダ	鶏肉	鶏肉	牛乳	キャベツ	コッパパン	砂糖	しょうゆ		
5火	(パンパンジードレッシング)	豚肉	味噌	牛乳	しょうが	ごはん	でん粉	みりん		
	ごはん	豆腐	油揚げ	わかめ	ほうれん草	砂糖	でん粉	みりん		
	豚の角煮	味噌	味噌	わかめ	白ネギ	砂糖	でん粉	みりん		
	プロッコリー	鶏肉	鶏肉	わかめ	白ネギ	砂糖	でん粉	みりん		
	(ごまドレッシング)	豆腐	味噌	わかめ	白ネギ	砂糖	でん粉	みりん		
6水	わかめの味噌汁	豚肉	味噌	わかめ	ほうれん草	コッパパン	砂糖	煮干し		
	コッパパン (ダブルチョコクリーム)	鶏肉	鶏肉	発酵乳	にんにく	コッパパン	砂糖	酒		
	発酵乳	ウインナー	ウインナー	発酵乳	たまねぎ	小麦粉	でん粉	酒		
	フライドチキン	ベーコン	ベーコン	発酵乳	たまねぎ	小麦粉	でん粉	酒		
	パンネナポリタン	鶏肉	鶏肉	発酵乳	たまねぎ	小麦粉	でん粉	酒		
7木	ジュリエンスープ	鶏肉	鶏肉	牛乳	にんにく	マカロニ	じゃがいも	酒		
	野菜たっぷりチキンカレーライス	鶏肉	鶏肉	牛乳	にんにく	マカロニ	じゃがいも	酒		
	(麦ごはん チキンカレー)	えび	えび	牛乳	れんこん	マカロニ	じゃがいも	酒		
	牛乳	えび	えび	牛乳	れんこん	マカロニ	じゃがいも	酒		
	エビフライ (ソース)	えび	えび	牛乳	れんこん	マカロニ	じゃがいも	酒		
8金	★ 卒業おめでとう献立 ★	牛肉	味噌	牛乳	にんにく	ごはん	砂糖	みりん		
	ごはん	油揚げ	味噌	牛乳	しょうが	ごはん	砂糖	みりん		
	牛肉の甘辛炒め	卵	卵	牛乳	しょうが	ごはん	砂糖	みりん		
	もやしのナムル	鶏肉	鶏肉	牛乳	しょうが	ごはん	砂糖	みりん		
	(しおドレッシング)	卵	卵	牛乳	しょうが	ごはん	砂糖	みりん		
11月	大豆	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し		
	大豆	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
12火	★ 減塩献立 ★ 毎日20日は「いばらき美味しおDay」です。塩のとり過ぎに気をつけましょう。	大豆	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し		
	大豆	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
13水	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
14木	★ 豊・玉・経二献立 ★	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
15金	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		
	鶏肉	鶏肉	牛乳	たまねぎ	パン粉	砂糖	煮干し	酒		

◆ 4月1日(月)に3月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆