

3月 給食献立表

2024年度 中学校 Aブロック 古河市学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月) 屋	いちごパン 牛乳 白身魚のバジル焼き にんじんソテー グリーンポタージュ ももゼリー※		牛乳		いちご	コッペパン 砂糖		765 32.4 3.9
4 (火) 屋	ごはん 牛乳 鯖のごまみそかけ 大学芋 豆腐とわかめのみそ汁	たら まぐろ ベーコン	牛乳 クリーム	バジル にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ グリンピース もも	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 油 油	828 26.4 2.4
★減塩献立★ 塩分の取りすぎに 気をつけましょう。								
5 (水) 屋	肉汁うどん (ソフトめん 肉汁) 牛乳 豆腐ナゲット③ たけのこと厚揚げの煮物	豚肉 豆腐 魚肉すり身 厚揚げ	牛乳	にんじん ほ うれんそう にんじん さ やいんげん	たまねぎ ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ	ソフトめん 小麦粉	油	878 33.3 4.0
6 (木) 屋	カレーライス (麦ごはん チキンカレー) 牛乳 オムレツ ヨーグルト和え	鶏肉 いんげんま め 卵	牛乳 ヨーグルト ク リーム	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にん にく りんご もも パインアップル み かん	ごはん 麦 じゃがいも 小麦 粉 砂糖 でん粉	油	917 27.2 3.0
7 (金) 屋	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 海藻サラダ お祝い汁 クレープ (いちご) ※	鶏肉 かまぼこ 豆乳	牛乳		レモン きゅうり えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 ふ 砂糖	油 油 油	891 28.3 3.2
10 (月) 屋	コッペパン みかんジャム コーヒー乳飲料 鶏肉のアップルソースかけ ポテトのチーズ煮 アルファベットスープ		牛乳 コーヒー乳飲料		みかん たまねぎ りんご たまねぎ えだまめ たまねぎ セロリ キャベ ツ とうもろこし	コッペパン 砂糖 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター 油	788 35.9 3.5
11 (火) 屋	けんちんうどん (ソフトめん けんちん汁) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ③ ほうれん草のごま和え ウエハース	油揚げ 豆腐 竹輪	牛乳 青のり	にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ しめじ もやし	ソフトめん こんにゃく さといも 天ぷら粉 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま 油	831 27.4 3.9
12 (水) 屋	長崎ちゃんぽんめん (ソフトめん 長崎ちゃぽんスープ) 牛乳 春巻き 花野菜のサラダ	豚肉 いか なる と 牛乳	牛乳	にんじん	しょうが もやし たけの こ はくさい きくらげ たけのこ ブロッコリー みずな	ソフトめん でん 粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油 油	793 30.7 3.8
13 (木) 屋	鶏そぼろ丼 (ごはん 玉子入り鶏そぼろ) 牛乳 ごぼうサラダ ほうれん草のみそ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 油 ごま		829 29.7 3.1
14 (金) 屋	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ 切り昆布の煮物 白菜のみそ汁 プリン※	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんじん	たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま 油 ごま	788 26.5 3.5
17 (月) 屋	ドッグパン 牛乳 キーマカレー お豆のサラダ ふわふわ卵のスープ		牛乳	にんじん ピーマン にんじん にんじん パ セリ	たまねぎ にんにく しょ うが キャベツ とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	コッペパン 小麦粉 砂糖 パン粉	油 油 ごま	791 35.7 3.7

18 (火) 昼	ごはん					ごはん		808	
	牛乳			牛乳				26.4	
	鮭メンチカツ		さけ			たまねぎ	パン粉	油	2.6
	高野豆腐の煮物		凍り豆腐		にんじん さ やいんげん	ごぼう れんこん	こんにやく 砂糖	油	
	豚汁		豚肉		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しめじ	じゃがいも こんにやく	油	
19 (水) 昼	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャー汁)		豚肉		にんじん	しょうが にんにく たま ねぎ もやし ねぎ たけ のこ しいたけ	ソフトめん	ごま油	796
	牛乳			牛乳				29.3	
	かにしゅうまい③		魚肉すり身 豚肉 かに			たまねぎ	小麦粉 でん粉	3.6	
	フルーツポンチ					パインアップル みかん もも ぶどう	砂糖		
21 (金) 昼	ごはん					ごはん		809	
	牛乳			牛乳				26.7	
	ソースカツ		豚肉				パン粉 砂糖	油	3.4
	もやしの中華和え				にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
	野菜のみそ汁		油揚げ 豆腐			はくさい だいこん えの きたけ ねぎ			

☆今月の茨城県産の食材は「米、牛乳、きゅうり、ピーマン、ごぼう、ねぎ、はくさい」です。

## 1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## もうすぐ春休み!



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。