



2024年度		中学校 Aブロック		古河市学校給食センター		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)
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		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3 (月)	いちごパン				いちご	コッペパン	砂糖	765
屋	牛乳		牛乳					32.4
屋	白身魚のバジル焼き	たら		バジル			油	3.9
屋	にんじんソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし		油	
屋	グリーンポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	パセリ	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 小麦粉	油	
屋	ももゼリー※				もも	砂糖		
4 (火)	ごはん					ごはん		828
屋	牛乳		牛乳					26.4
屋	鯖のごまみそかけ	さば 			しょうが	砂糖	ごま	2.4
屋	大学芋					さつまいも 砂糖	油 ごま	
屋	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ		えのきたけ ねぎ	でん粉		
5 (水)	肉汁うどん (ソフトめん 肉汁)	豚肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ	ソフトめん		878
屋	牛乳		牛乳					33.3
屋	豆腐ナゲット③	豆腐 魚肉すり身			たまねぎ	小麦粉	油	4.0
屋	たけのこと厚揚げの煮物	厚揚げ		にんじん さやいんげん	たけのこ	砂糖		
6 (木)	カレーライス (麦ごはん チキンカレー)	鶏肉 いんげんまめ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごはん 小麦粉	油	917
屋	牛乳		牛乳			じゃがいも 小麦粉		27.2
屋	オムレツ	卵						3.0
屋	ヨーグルト和え		ヨーグルト クリーム		もも パインアップル みかん	砂糖 でん粉		
7 (金)	ごはん					ごはん		891
屋	牛乳		牛乳					28.3
屋	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	3.2
屋	海藻サラダ		わかめ のり		きゅうり	こんにゃく 砂糖	油	
屋	お祝い汁	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	ふ		
屋	クレープ (いちご) ※ 	豆乳				砂糖	油	
10 (月)	コッペパン みかんジャム 				みかん	コッペパン	砂糖	788
屋	コーヒー乳飲料		コーヒー乳飲料					35.9
屋	鶏肉のアップルソースかけ	鶏肉			たまねぎ りんご	砂糖		3.5
屋	ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	バター	
屋	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	マカロニ	油	
11 (火)	けんちんうどん (ソフトめん けんちん汁)	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ しめじ	ソフトめん こんにゃく さといも	ごま油	831
屋	牛乳		牛乳					27.4
屋	竹輪の磯辺揚げ③	竹輪	青のり			天ぷら粉	油	3.9
屋	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	
屋	ウエハース					小麦粉 砂糖	油	
12 (水)	長崎ちゃんぽんめん (ソフトめん 長崎ちゃんぽんスープ)	豚肉 いか なる と		にんじん	しょうが もやし たけのこ はくさい きくらげ	ソフトめん でん粉	ごま油	793
屋	牛乳		牛乳					30.7
屋	春巻き 				たけのこ	小麦粉	油	3.8
屋	花野菜のサラダ			ブロッコリー みずな	カリフラワー	砂糖	油	
13 (木)	鶏そぼろ丼 (ごはん 玉子入り鶏そぼろ)	鶏肉 卵			しょうが	ごはん	砂糖	829
屋	牛乳		牛乳					29.7
屋	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう	砂糖	油 ごま	3.1
屋	ほうれん草のみそ汁	豆腐 油揚げ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ			
14 (金)	ごはん					ごはん		788
屋	牛乳		牛乳					26.5
屋	ハンバーグ和風ソースかけ	鶏肉 大豆			たまねぎ だいこん	砂糖 でん粉		3.5
屋	切り昆布の煮物	油揚げ	こんぶ	にんじん		こんにゃく 砂糖	油 ごま	
屋	白菜のみそ汁	豆腐		にんじん	はくさい えのきたけ	じゃがいも		
屋	プリン※ 		脱脂粉乳			砂糖		
17 (月)	ドッグパン					コッペパン		791
屋	牛乳		牛乳					35.7
屋	キーマカレー	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	小麦粉	油	3.7
屋	お豆のサラダ	ひよこまめ えんどう いんげんま		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	油 ごま	
屋	ふわふわ卵のスープ	ベーコン 卵	チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン粉		

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
	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
	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
	もやし中華和え				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		3.4

☆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。