



こんだて3月



笠間市立大原小学校

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| <p style="text-align: center;">3月3日はひな祭り</p> <p style="text-align: center;">ひな祭りとは、おひなさまや桃の花をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。桃の花の咲く時期にあたるので「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの日にはピンク・白・緑の色鮮やかなひし餅やひなあられを食べます。ピンクは桃の花、白は雪の大地、緑は芽吹きをイメージされており、春の訪れとともに健やかな成長を祝う気持ちも表しています。</p> | | | | | <p>1日(金) ひな祭り献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>さんしょくあえ</p> <p>すましじる </p> <p>さんしょくゼリー</p> | | | | |
| <p>エネルギー(kcal) 608</p> <p>食塩(g) 2.2</p> | | | | | | | | | |
| <p>4日(月) 有機野菜「こまつな」使用</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのしおこうじやき</p> <p>きりぼしだいこんのいために</p> <p>なまあげとたまねぎのみそしる</p> | <p>5日(火) 有機野菜「こまつな」使用 県産豚肉使用</p> <p>にくうどん (ソフトめん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいもとだいずのじゃこごまからめ</p> <p>わかめサラダ</p> | <p>6日(水) 有機野菜「こまつな」使用</p> <p>チキンカレーライス (ごはん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> | <p>7日(木)</p> <p>ココアあげパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>ポトフ</p> | <p>8日(金)</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくのしょうがいため</p> <p>しおナムル</p> <p>すいぎょうざのスープ</p> | | | | | |
| 639 | 2.0 | 653 | 2.5 | 682 | 1.9 | 603 | 1.9 | 601 | 2.2 |
| <p>11日(月) 茨城きたべよう</p> <p>むぎごはん </p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かつおのあげに</p> <p>なのはなのごまあえ</p> <p>かきたまじる</p> | <p>12日(火)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>イカリングフライ</p> <p>しょうがあえ</p> <p>ぶたにくとだいこんのもの</p> <p>いちごのジュレ</p> | <p>13日(水) 6年生 お楽しみ給食</p> <p>みそそばうどん (ごはん)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>キムチスープ</p> | <p>14日(木)</p> <p>かさまのこめこパン いちごジャム</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とうふナゲット</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ミネストローネ</p> | <p>15日(金) 毎月20日は いばらき 美味しお Day 減塩の日です!</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>めばるのたつたあげ</p> <p>あますづけ</p> <p>こんさいのみそしる</p> | | | | | |
| 605 | 1.5 | 611 | 1.8 | 626 | 2.0 | 692 | 2.4 | 606 | 1.6 |
| <p>18日(月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>おかかあえ</p> <p>フォーのスープ</p> <p>すだちゼリー</p> | <p>19日(火)</p> <p style="text-align: center;">卒業式</p> | <p>20日(水)</p> <p style="text-align: center;">春分の日</p> | <p>21日(木)</p> <p>こくとうコッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かんでんサラダ</p> <p>はなやさいのシチュー</p> <p>いちごのムース</p> | <p>22日(金)</p> <p style="text-align: center;">修了式</p> | | | | | |
| 658 | 2.1 | | | 667 | 2.5 | | | | |

| 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
|--------------|--------------|-----------|--------|--------|
| 今月の児童の平均値 | 634 | 26.2 | 19.9 | 2.0 |
| 児童(8~9歳)の平均値 | 650 | 21~33 | 14~22 | 2未満 |

2024年3月 学校給食材料表 大原小学校

| 日 | 献立 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | その他調味料 |
|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------------|--------------------|---------------|-----------------------|---------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1 | ごはん | ひなまつり献立 | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | とうふハンバーグ | とうふハンバーグ★ | | | たまねぎ・えのきたけ | さとう・でんぶん | | しょうゆ・みりん |
| | 三色あえ | | | にんじん | キャベツ・もやし | さとう | ごま | しょうゆ・酢 |
| | すまし汁 | とり肉・とうふ・かまぼこ★ | | にんじん・ほうれんそう | たけのこ | | | 食塩・しょうゆ・かつおだし |
| 三色ゼリー | | | | | 三色ゼリー★ | | | |
| 4 | ごはん | 有機野菜「こまつな」使用 | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 糖の塩こうじ焼き | 糖の塩こうじ焼き★ | | | | | | |
| | 切干し大根の炒め煮 | とり肉・油あげ・ちくわ★ | | にんじん | 切干し大根・しいたけ | さとう・こんにやく | 油 | しょうゆ・みりん |
| 生あげとたまねぎのみそ汁 | 生あげ・みそ | | にんじん・こまつな | はくさい・たまねぎ・しめじ | | | かつおだし | |
| 5 | ソフトめん | 茨城県産豚肉使用/有機野菜「こまつな」使用 | | | | | | ソフトめん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | じゃがいもと大豆のじゃこごまがらめ | ちりめんじゃこ・大豆 | | | | じゃがいも・さとう | 油・ごま | しょうゆ・みりん・酒 |
| | わかめサラダ | わかめ・かまぼこ★ | | こまつな・にんじん | キャベツ | | | ドレッシング |
| 肉うどん汁 | ぶた肉・生あげ | | にんじん・ほうれんそう | ねぎ・だいこん・ごぼう・しいたけ | | 油 | みりん・しょうゆ・食塩・かつおだし | |
| 6 | ごはん | 有機野菜「こまつな」使用 | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | チキンカレー | とり肉 | スキムミルク | にんじん・トマト | しょうが・にんにく・たまねぎ・しめじ | じゃがいも | 油 | カレー粉・カレールウ・ウスターソース |
| | オニオンドレッシングサラダ | まぐろ油漬け | | こまつな・にんじん | キャベツ・にんにく | | オリーブ油 | しょうゆ・みりん・ソテーオニオン |
| ヨーグルト | | ヨーグルト★ | | | | | | |
| 7 | ごはん | | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ココアあげパン | | | | | ココアパン・ミルクココア★ | 油 | |
| こまつなサラダ | | | こまつな・にんじん | きゅうり・キャベツ・とうもろこし | | | ドレッシング | |
| ポトフ | とり肉・ウィンナー★ | | にんじん・ほうれんそう | だいこん・はくさい・たまねぎ | じゃがいも | | 食塩・こしょう・コンソメ | |
| 8 | ごはん | | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ぶた肉のしょうがいため | ぶた肉 | | | 切干し大根・たまねぎ・しょうが | さとう | 油 | しょうゆ |
| | 塩ナムル | | | ほうれんそう・にんじん | もやし | | ごま | ドレッシング |
| 水餃子のスープ | 水餃子★ | | にんじん・こまつな | ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・しょうが | | | 中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう | |
| 11 | ごはん | 茨城をたべよう たまご | | | | | | 麦ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | かつおのあげ煮 | かつお濃粉付き★ | | | しょうが | さとう | 油・ごま油 | 酒・しょうゆ |
| | 菜の花のごまあえ | | | 菜の花・にんじん | キャベツ・もやし | さとう | ごま | しょうゆ |
| かきたま汁 | とうふ・たまご・わかめ | | にんじん | たまねぎ・えのきたけ | でんぶん | | しょうゆ・食塩・かつおだし | |
| 12 | ごはん | | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | イカリングフライ | イカリングフライ★ | | | | | 油 | 中濃ソース |
| | しょうがあえ | | | こまつな・にんじん | もやし・キャベツ・しょうが | | | しょうゆ |
| ぶた肉とだいこんの煮物 | ぶた肉・さつまあげ★ | | にんじん・いんげん | だいこん・しいたけ | こんにやく・さとう | 油 | しょうゆ・みりん・酒 | |
| いちごのジュレ | | | | | いちごのジュレ★ | | | |
| 13 | ごはん | | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | みそそぼろ | ぶた肉・みそ | | | にんにく・しょうが・とうもろこし | さとう | 油・ごま | しょうゆ・みりん |
| | こんにやくサラダ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり | こんにやく | | ドレッシング |
| | キムチスープ | ぶた肉・とうふ・みそ | | にんじん・ほうれんそう | はくさい・たまねぎ・しめじ | | 油 | キムチの素・みりん・中華だし |
| | 6年のおとりにくのかからあげ | とり肉 | | | しょうが | でんぶん・小麦粉 | 油 | 酒・しょうゆ |
| フルーツポンチ | | | | | フルーツ缶詰 | | | |
| パニラアイス | | | | | パニラアイス★ | | | |
| 14 | ごはん | | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 笹間の米粉パン | | | | | 米粉パン | | |
| | いちごジャム | | | | | いちごジャム★ | | |
| | とうふナゲット | とうふナゲット★ | | | | | 油 | |
| イタリアンサラダ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | | ドレッシング | |
| ミネストローネ | ベーコン★・白いんげん豆 | | にんじん・トマト | たまねぎ | マカロニ・じゃがいも・さとう | | 食塩・こしょう・トマトケチャップ・コンソメ | |
| 15 | ごはん | 美味しく献立 | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | めばるの竜田あげ | めばるの竜田あげ★ | | | | | 油 | |
| | 甘酢づけ | | | にんじん・こまつな | キャベツ・きゅうり | さとう | ごま | 酢・食塩 |
| 根菜のみそ汁 | 生あげ・みそ | | にんじん | だいこん・ごぼう・ねぎ | じゃがいも・こんにやく | 油 | かつおだし | |
| 18 | ごはん | | | | | | | ごはん |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | とりにくのかからあげ | とり肉 | | | しょうが | でんぶん・小麦粉 | 油 | 酒・しょうゆ |
| | おかかあえ | かつおぶし | | にんじん・こまつな | もやし | | | しょうゆ |
| | フォーのスープ | ベーコン★ | | にんじん・ほうれんそう | たまねぎ・キャベツ | フォー | 油 | 中華だし・しょうゆ・食塩・こしょう |
| すだちゼリー | | | | | すだちゼリー★ | | | |
| 21 | 黒糖コッペパン | | | | | | | 黒糖コッペパン |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | かんでんサラダ | かんでん・まぐろ油づけ | | にんじん・こまつな | キャベツ・きゅうり | さとう | 油 | 酢・食塩・しょうゆ・こしょう |
| | 花野菜のシチュー | とり肉 | | にんじん・ブロッコリー・パセリ | カリフラワー・しめじ・たまねぎ | じゃがいも | 油 | ホワイトルウ・こしょう・コンソメ・食塩 |
| いちごのムース | | | | | いちごのムース★ | | | |

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。