



こんだて3月



笠間市立大原小学校

 <h3 style="color: red;">3月3日はひな祭り</h3> <p>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) </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・こんにゃく	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							
	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	こんにゃく・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
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく		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年のみ とりにくのからあげ	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	笠間の米粉パン							米粉パン
	いちごジャム							いちごジャム★
	牛乳		牛乳					
	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・こんにゃく	油	かつおだし	
18	ごはん							ごはん
	牛乳		牛乳					
	とりにくのからあげ	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。