



# 令和8年3月 給食予定献立表

発行元: 潮来市立学校給食センター

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
2 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			677 2.1 / 854 2.6
	さばのみそ煮		◇さばのみそ煮			
	さつまいものサラダ	さつまいも マヨネーズ	◇ヨーグルト	きゅうり コーン たまねぎ	塩 こしょう	
	沢煮椀		ぶた肉 油あげ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな えのきたけ	かつお節 こんぶだし 塩 酒 しょうゆ	
行事給食【ひなまつり給食】						
3 (火)	菜の花入り山菜うどん/牛乳	ソフトめん さとう	とり肉 油あげ /牛乳	にんじん 干しいたけ ながねぎ なめこ 菜の花 ◇山菜水煮ミックス	かつお節 こんぶだし しょうゆ 塩	650 2.7 / 790 3.4
	えびカツ	油	◇えびカツ			
	ゆばのサラダ	ごま 油 さとう	◇冷凍カットゆば	キャベツ だいこん にんじん きゅうり	酢 しょうゆ からし	
	ひなあられ	◇ひなあられ				
4 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			661 2.2 / 797 2.4
	にらまんじゅう		◇にらまんじゅう			
	厚揚げと野菜のみそ炒め	油 さとう ごま でんぷん	ぶた肉 厚揚げ みそ	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ピーマン	酒 しょうゆ	
中華風たまごスープ	ごま油 でんぷん	けいらん	ながねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 こしょう		
【防災給食】						
5 (木)	食パン/牛乳	しょくパン	/牛乳			688 2.0 / 869 2.6
	いちごジャム	◇いちごジャム				
	救給カレー		◇救給カレー			
	ヨーグルト		◇カル鉄ヨーグルト			
	みかん			みかん		
6 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			647 1.8 / 799 2.2
	鶏肉のねぎソースかけ	油 さとう ごま油	◇とり肉でんぷん付き	ながねぎ しょうが	しょうゆ 酢	
	ほうれん草サラダ			ほうれんそう キャベツ にんじん	ごまドレッシング	
ワンタンスープ	ワンタン	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	コンソメ しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう		
卒業お祝い給食						
9 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			668 2.1 / 830 2.5
	おろしハンバーグ		◇ハンバーグ	大根おろし	大根おろしソース	
	磯香和え	ごま油	きざみのり	こまつな もやし きゅうり にんじん	しょうゆ	
	鯛のつみれ入りすまし汁		◇真鯛入りつみれ とうふ	しめじ にんじん ほうれんそう ながねぎ ゆず皮	塩 しょうゆ こんぶだし かつお節	
お祝いゼリー	◇いちごゼリー					
中学校卒業式(小学校のみ給食)						
10 (火)	ごまみそうどん /牛乳	ソフトめん さとう ねりごま ごま	ツナ とうふ さつまあげ みそ /牛乳	にんじん ごぼう えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが	かつお節 こんぶだし しょうゆ	657 2.3
	とり天	油	◇国産花咲風とり天			
	水菜のサラダ			みずな だいこん にんじん 黄パプリカ	減塩和風ドレッシング	
11 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			646 2.1 / 790 2.4
	肉豆腐	さとう 油	ぶた肉 ◇焼きとうふ	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ながねぎ	こんにゃく 酒 しょうゆ みりん かつおだし	
	カレーサラダ	油	◇かに風味フレーク	もやし きゅうり にんじん	酢 加-パ-ダ- 塩 こしょう	
型抜きチーズ		◇型抜きチーズ				
びっくり給食						
12 (木)	メープルパン /牛乳	パン メープルシロップ	/牛乳			621 2.5 / 800 3.2
	ハートのオムレツ		◇ハートオムレツ			
	寒天入りヘルシーサラダ	油 さとう	◇こんにゃく寒天 チキンささみ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	酢 塩 こしょう しょうゆ	
潮来市産米粉のほたてチャウダー	じゃがいも 米粉 ◇生クリーム	ベーコン ほたて 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん カリフラワー ほうれんそう マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう		
13 (金)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			663 1.9 / 843 2.3
	まぐろ竜田揚げ	油	◇マグロ竜田揚げ			
	切干大根のソース炒め	油	ぶた肉 青のり	切干大根 にんじん もやし キャベツ ピーマン	ソース しょうゆ 塩 こしょう	
根菜のみそ汁	さつまいも	とうふ 油あげ みそ	ごぼう にんじん れんこん ながねぎ	こんにゃく かつお節 こんぶだし		
16 (月)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			653 1.9 / 831 2.6
	チキンのチーズ焼き		◇チキンのオープン焼き			
	がんもどきの煮物	じゃがいも さとう	◇がんもどき	にんじん さやいんげん	こんにゃく しょうゆ かつおだし こんぶだし みりん	
春キャベツのスープ			キャベツ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ しめじ	コンソメ 塩 こしょう		

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
17 (火)	ちゃんぽん /牛乳	中華めん でんぷん	ぶた肉 /牛乳	にんにく しょうが はくさい にんじん ながねぎ きくらげ チンゲンサイ 干しいたけ	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩	673 3.0 / 795 3.6
	フヨウハイ	さとう でんぷん	◇フヨウハイ		しょうゆ 酢 中華だし	
	もやしとにらのナムル りんごのタルト	ごま油 ごま		もやし にら にんじん コーン	しょうゆ	
18 (水)	ごはん(潮来産) /発酵乳 ししゃもフリッター	ごはん	/◇発酵乳			682 2.4 / 831 2.7
	ブロッコリーサラダ	油		ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう	
	チキンカレー	じゃがいも 油	とり肉 大豆 スkimミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 野菜の油	アップルソース カレー粉	
毎月19日は食育の日! 【まるごと茨城デー】						
小学校卒業式(中学校のみ給食)						
19 (木)	ミルクパン /牛乳	パン	スキムミルク /牛乳			796 3.3
	ポークソテー	油 でんぷん	ぶた肉	たまねぎ にんにく	アップルソース しょうゆ レモン汁	
	クルトンサラダ	クルトン		こまつな もやし 赤パプリカ コーン	◇ヨーグルトミッドレック	
	トマトスープ	ABCマカロニ ジャがいも		キャベツ チンゲンサイ ながねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	コンソメ 塩 ◇ケイジャン	
23 (月)	ごはん(潮来産) /牛乳	ごはん	/牛乳			673 1.9 / 819 2.2
	ガバオライスの具	油	とり肉 大豆シソ	しょうが にんにく たまねぎ れんこん えだまめ 赤パプリカ 黄パプリカ	◇ガバオライスの素 オスターソース	
	春雨スープ	はるさめ ごま	とうふ	チンゲンサイ にんじん きくらげ エリンギ ながねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
	フルーツゼリー和え		◇マスカットゼリー	◇ミックスフルーツ		

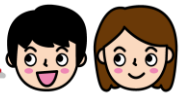
- ◇は加工品を示しています。
- ※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- ・熱量と食塩は、〔上記〕小学校(中学年) / 〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- ・魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- ・その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

小学校 (中学年)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取 栄養量	661	26.3	19.6 (27%)	426	4.5	2.2	5.0	平均摂取 栄養量	817	31.9	22.6 (25%)	460	5.3	2.7	5.9
基準栄養 所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養 所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の 20~30%	450	4.5	2.5	7.0

# 3月 給食だより



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



## 防災給食について

給食センターでは、災害が起きた場合の対応として、「救給カレー」という非常食カレーを備蓄しています。ご家庭でも、もしもの時に備えて、水や食品を少し多めに準備しておくことが大切です。

そして、食べたらまた買い足すを繰り返し、無理なく備えるのがおすすめです。防災給食は、非常食を食べて防災への意識を高めるために行っています。



## 今月の まるごと茨城デー

- |        |         |
|--------|---------|
| 【潮来市産】 | 【茨城県産】  |
| ・こまつな  | ・牛乳     |
| ・もやし   | ・豚肉     |
| ・ながねぎ  | ・チンゲンサイ |



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>