

令和5年 3月分 予定献立表



土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

日 曜	献 立 名	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1 水	バターチキンカレーライス	とり肉	ヨーグルト 牛乳 なまクリーム	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	ごはん 砂糖	油 バター	カレー粉 コンソメ ウスターソース ケチャップ エスビニョールソース フルーツチャツネ 食塩	小 722	1.9
	牛乳		牛乳						中 855	2.4
	じゃこおかかあえ	ちりめんじゃこ かつお節		にんじん	キャベツ もやし	「カレーの街つちうら」メニュー		油 しょうゆ		
	★ブルーベリーヨーグルト		ブルーベリーヨーグルト							
2 木	しおレモンラーメン	ぶた肉		こまつな にんじん	もやし たけのこ にんにく レモン	ちゅうかめん	油	塩ラーメンの素 中華だし こしょう 食塩 からスープ	628	3.1
	牛乳		牛乳						887	3.9
	はるまき	スタディ メニュー 1年 音楽「ひなまつり」より		にんじん にら	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油			
	キムチあえ	ひなまつりメニュー とうふ		にんじん	だいこん きゅうり キムチ			浅漬けの素 食塩		
3 金	★ひなまつりゼリー					ゼリー				
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			675	1.8
	とり肉のカレーふうみあげ	とり肉	美味しくDayメニュー		しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒 カレー粉	803	2.2
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり			ゆかり粉 食塩		
6 月	さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ			酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			715	2.3
	さばのねぎみそやき	さば みそ			なげねぎ		マヨネーズ	食塩 こしょう 酒	851	2.8
	ごもくきんぴら	ぶた肉 さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし みりん		
7 火	たまごとうふのスープ	とり肉 とうふ 鶏卵		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	でん粉		コンソメ 食塩 しょうゆ		
	つちうらさんれんこんのボロネーゼ	ぎゅう肉		にんじん パセリ トマト	乾いたけ たまねぎ れんこん しょうが にんにく	スパゲッティ 砂糖	油	赤ワイン ウスターソース 食塩 ケチャップ 洋風だし こしょう	595	2.7
	きな粉あげパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン 砂糖	油	食塩	676	3.0
	はなやさいのカラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	とり肉		ブロッコリー 赤パプリカ	きゅうり とうもろこし カリフラワー		ドレッシング			
8 水	チーズ		チーズ							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			678	2.2
	あつやきたまご	鶏卵				砂糖		しょうゆ	811	2.6
	肉じゃが	ぎゅう肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
9 木	つちうらごぼうのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	ごぼう なげねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
	れんこんパン 牛乳		牛乳			パン			634	2.4
	ローズボークコロッケ	ぶた肉				パン粉 じゃがいも	油		810	3.3
	わかめとコーンのサラダ(あじつき)	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
10 金	おしむぎいりミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	かぶ たまねぎ にんにく	マカロニ おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
	フルーツカップ				いちご バインアップル りんご					
	わかめごはん 牛乳		牛乳			ごはん		わかめごはんの素	701	2.8
	ハンバーグのやさしいソースかけ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	砂糖 でん粉	油	デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	952	3.5
13 月	こふきいも		あおさ			じゃがいも		食塩 こしょう		
	かきたまじる	とり肉 鶏卵	9年生卒業 おめでとうメニュー	ほうれんそう にんじん	たまねぎ 乾いたけ しょうが	でん粉		かつお厚削り だし煮干し 食塩 しょうゆ		
	★おいわいケーキ(中学校のみ)					いちごケーキ				
	けんちんうどん	とり肉 油あげ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ にんにく なげねぎ	うどん さといも 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩 だし煮干し かつお厚削り	623	2.9
14 火	牛乳		牛乳						779	3.8
	だいがくいも(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)					さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま	しょうゆ 酢		
	りっちゃんサラダ(あじつき)	ハム かつお節	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酢 食塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			673	2.3
15 水	さけのマヨチーズやき	さけ	チーズ		にんにく		マヨネーズ 油	酒 食塩 しょうゆ	800	2.8
	なのはなのこんがあえ	鶏卵	塩昆布	なのはな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 油			
	とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう なげねぎ にんにく しょうが	さといも		だし煮干し かつお厚削り		
	ココアパン 牛乳		牛乳			パン			690	1.9
16 木	ホキフライ	ホキ				パン粉 小麦粉	油		888	2.8
	チリコンカン	ぶた肉 だいず いんげんまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 こしょう チリパウダー		
	フルーツポンチ				みかん バインアップル もも	ゼリー ナタデココ				
	ごはん 牛乳		牛乳	6年生卒業 おめでとうメニュー	たまねぎ	ごはん			768	2.1
17 金	ボークしゅうまい (1~6年2こ、中学生・職3こ)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			812	2.8
	ぶりがりちゅうかいだめ	とりにく うずらたまご		にんじん	にんにく しょうが ごんにやく たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	油	酒 しょうゆ トウバンジャン 酢		
	ほうれんそうともやしのスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし なげねぎ えのきたけ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	★おいわいケーキ(小学校のみ)					いちごケーキ				
20 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			679	2.3
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油	しょうゆ 食塩 酒	808	2.8
	きりぼしだいこんサラダ(あじつき)		昆布	にんじん こまつな	きりぼしだいこん	砂糖	油	酢 しょうゆ		
	やさしいのとうにゅうみそしる	油あげ みそ とうにゅう		こまつな にんじん	はくさい だいこん なげねぎ			だし煮干し かつお厚削り		
20 月	ハヤシライス	ぎゅう肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう	742	2.7
	牛乳		牛乳						896	3.3
	オムレツ	鶏卵				砂糖 でん粉		しょうゆ		
	ゴールスローサラダ (ゴールスロードレッシング)				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

日 曜	献 立 名	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんばく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			668	3.0
	あかうおのいちやぼし	あかうお						食塩	801	3.7
	ひじきのもの	さつまあげ 油あげ	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ みりん		
	ほうとう	ぶた肉 みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん しめじ なめこ 乾しいたけ	ほうとう		酒 かつお厚揚げ だし煮干し		
23 木	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 いか なると		にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが	うどん でん粉		酒 食塩 しょうゆ チキンコンソメの素 中華だし	656	3.2
	牛乳		牛乳						754	4.1
	ミルクドーナツ					ミルクドーナツ	油			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 和風だし		

※材料の割合により、献立内容が変更になる場合もあります。
※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

★印のデザートの日にはスプーンを持参してください。ヨーグルト、ゼリー、フルーツカップの容器・ふたの素材はプラスチックです。

《産地について》

太字の「ごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・なめこ・だいこん」は、土浦市産です。
こまつな・しょうが・はくさい・ほうれんそう・もやし・さつまいもは、茨城県産を使用しています。
※産地は変更になる場合もあります

◎3月分給食費の引落日は、3月31日(金)です。

2月分と3月分を合算して、引き落としますので、前日までに残高の確認をお願いいたします。



● 今月のテーマ ●
1年を振り返ろう

少しずつ、寒さが和らぎ日ごとにふくらみ始めた
木々の芽に「春」の訪れを感じます。

今年度も、残りわずかとなりました。給食だより
を通して、1年間いろいろな情報をお知らせしてき
ましたが、お役に立てたでしょうか？今年度の食生
活をふり返って、生活習慣を見直してみましょう。

1年間の 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれから
も続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝食を毎日とった | ☐ 栄養バランスのよい食事
を心がけた |
| ☐ 規則正しい時間に食事をした | ☐ 食品表示を見るように
心がけた |
| ☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と
衛生に注意して調理できた | ☐ 地域の食材や食文化に
ついて理解した |
| ☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎ
に気をつけた | |



ご卒業
おめでとう
ございます



卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございま
す。みなさんは、これまでの学校生活でたくさ
んのことを学んできました。今後、自分自身で
食べるものを選んだり作ったりする機会が増え
てきます。食べることを大切に、元気で充実
した毎日を送ってください。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを
補給する上でとても大切です。長い休みの間
も朝食をしないで早起きをして、毎日必ず
朝食をとるようにしましょう。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩漬品があるので、1年中食
べることができますが、旬は春です。早春から生の
わかめが多く出回ります。給食では、わかめごはん
や、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出
しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味
わってみませんか。



わかめごはん

わかめのみそ汁

若竹煮



3月の美味しおDayメニュー

「沢煮椀」

Aブロック 17日(金) Bブロック 3日(金) Cブロック 10日(金)

ポイント 3月の美味しおDayメニューは、「1食で食塩2.0gメニュー」です。
今回の紹介レシピの沢煮椀と6月と9月に提供した「ゆかり和え」「鶏肉のカ
レー揚げ」を組み合わせ「1食食塩2.0g」にしました。
1食で2.0g以内にするには、野菜のうま味や「だし」、スパイスを上手に使う
ことが大切です。ぜひ、お家でも作ってみてください。

【材料 4人分】
豚肉 40g
大根 3cm
にんじん 4cm
たまねぎ 中1/6個
たこのこ水煮(千切り) 25g
えのきたけ 1/3袋
豆腐 1/3丁
☆酒 小さじ1
☆しょうゆ 小さじ2
☆塩 少々
☆みりん 小さじ1/2
鰹節(だし用) 6g
煮干し(だし用) 6g
水 500cc

【作り方】
①お茶パックに鰹節・煮干し(頭とわたをとったもの)を入れる。鍋に水とだしの
入ったお茶パックを入れ、中火で熱する。沸騰したら弱火にして5分煮出す。
②豚肉は細切り、大根・にんじん・たけのこ水煮・たまねぎは千切り、えのきは石
突きを切り落とし、2cmの長さで切る。豆腐は、さいの目にする。
③①を沸騰させ、いい香りがしてきたら、だしパックをとる。
④沸騰しただし汁に豚肉、大根、にんじん、たけのこ、玉ねぎを入れ、アクを取り
ながら煮る。
⑤④にえのき、豆腐を加え、☆の調味料を加えて調味する。

千切りにした野菜と豚肉をたっぷり入れた薄味の汁物が「沢煮椀」です。
野菜と豚肉のうま味とだしの香りでおいしくいただけます。
冷蔵庫にある野菜を千切りにして入れてもおいしいです。ぜひ作ってみてくだ
さい。

4月の給食は・・・

中学校4月7日、小学校・義務教育学校4月10日から始まります。

おはしセット、ランチャットを忘れずに持参しましょう。