



# [ 献立表 ]



毎月19日は「食育の日」です！

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

2022年 3月

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等に 含まれている アレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1 火	ピビンパ★ ほろれん草ナムル★ わかめスープ ミルク（コーヒー）	豚肉 牛肉 赤みそ		ほろれん草 菜ねぎ	白ねぎ にんにく もやし たまねぎ エリンギ	精白米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま油	801 Kcal 29.3 g 24.1 g 2.7 g	いも類 魚介類	
2 水	白ご飯 太刀魚の甘辛しょうゆ揚げ★ 野菜のゆかり和え 豚汁★	太刀魚 豚肉 木綿豆腐 麦みそ		ゆかり にんじん 菜ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん もやし	精白米 でん粉 砂糖	サラダ油	860 Kcal 33.7 g 31.5 g 2.5 g	海藻類 果物類	【太刀魚の甘辛しょうゆ揚げ】 揚げ油
3 木	ちらし寿司 厚焼き玉子★ 白和え 豚じゃが ひなあられ	桃の節句にちなんで献立 厚焼き玉子 木綿豆腐 白みそ 豚肉 生揚げ		こまつな にんじん にんじん さやいんげん	ちらし寿司の素 たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖 ひなあられ	サラダ油	838 Kcal 32.3 g 24.1 g 3.4 g	淡色野菜 きのこ類	
4 金	カツカレー★ 小松菜のお浸し いよかんゼリー	牛肉 白花生 ヒレカツ かつお節		にんじん こまつな にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく もやし	精白米 麦 じゃがいも 砂糖 いよかんゼリー	サラダ油	893 Kcal 30.6 g 23.8 g 3.6 g	小魚類 種実類	【カツカレー】 ルウ（乳・唐辛子） ヒレカツ（揚げ油）
7 月	白ご飯<中> チキンチキンれんこん★ ポテトサラダ ABCスープ お祝いケーキ★	卒業お祝い献立 鶏肉 ロースハム ベーコン		にんじん こまつな にんじん パセリ	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ	精白米 でん粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ お祝いケーキ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	881 Kcal 27.2 g 32.9 g 2.4 g	魚介類 果物類	【チキンチキンれんこん】 揚げ油 【お祝いケーキ】 乳・卵
8 火	白ご飯 さんまのみぞれ煮★ かわりきんぴら★ 具沢山みそ汁	カルシウムの多い食材：さんまのみぞれ煮 木綿豆腐 ごま さんまのみぞれ煮 豚肉 かつお節 大豆 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん ピーマン にんじん 菜ねぎ	ごぼう たまねぎ だいこん	精白米 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	840 Kcal 35.4 g 26.8 g 3.3 g	乳製品 きのこ類	
9 水	白ご飯 鶏の照り焼き たくあん和え 豆腐のくす煮	鶏肉 豚肉 木綿豆腐		こまつな にんじん にんじん 菜ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たくあん はくさい たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油	823 Kcal 35.6 g 25.2 g 2.7 g	小魚類 魚介類	
11 金	白ご飯 さけのムニエル★ 彩りサラダ★ 白菜のクリーム煮★	さけ 鶏肉 白花生 生乳	にんじん にんじん	レモン果汁 キャベツ えだまめ たまねぎ はくさい マッシュルーム	精白米 砂糖 砂糖 さつまいも	サラダ油 オリーブ油 サラダ油	858 Kcal 34.7 g 22.9 g 2.6 g	緑黄色野菜 海藻類	【白菜のクリーム煮】 ルウ（乳）	
14 月	白ご飯 デミグラスソースハンバーグ チーズサラダ★ 豆腐とベーコンのスープ	ハンバーグ チーズ ベーコン 木綿豆腐	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	802 Kcal 29.1 g 24.9 g 2.5 g	魚介類 果物類		
15 火	白ご飯 さばの塩焼き★ 煮合い けんちんみそ汁★	さばの塩焼き 油揚げ 木綿豆腐 麦みそ	にんじん にんじん 菜ねぎ	ごぼう れんこん 干しいたけ だいこん はくさい	精白米 しらたき 砂糖 こんにゃく	サラダ油	795 Kcal 30.0 g 25.9 g 3.2 g	たまご 小魚類		
16 水	白ご飯 チキン南蛮★ タルトソース 即席揚げ ずまし汁	鉄の多い食材：しそひじき 木綿豆腐 鶏肉 しそひじき 木綿豆腐	わかめ にんじん 菜ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 おむすび	サラダ油 タルトソース	793 Kcal 28.6 g 24.9 g 2.8 g	緑黄色野菜 果物類	【チキン南蛮】 揚げ油	
17 木	白ご飯 シューマイ ねぎのパンパンジーサラダ★ 肉みそビーフ汁	シューマイ とりささみ水煮 豚肉 赤みそ	菜ねぎ にんじん チンゲン菜	白ねぎ きゅうり もやし 白ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 砂糖 砂糖 ビーフン 砂糖	ごま油 ごま油	764 Kcal 25.8 g 18.5 g 1.9 g	魚介類 大豆製品		
18 金	白ご飯 いわしの梅煮★ 切り干し大根の焼きそば-ちゃん★ 鶏肉と春野菜の甘辛煮★	食物繊維の多い食材：ごぼう 切り干し大根 いわしの梅煮 豚肉 焼きそば 鶏肉 生揚げ	にんじん 菜ねぎ にんじん 菜の花	切り干し大根 キャベツ もやし たまねぎ ごぼう エリンギ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 サラダ油	826 Kcal 33.6 g 27.6 g 2.9 g	乳製品 海藻類	【切り干し大根の焼きそば-ちゃん】 お好みソース （オイスターエキス） 【鶏肉と春野菜の甘辛煮】 トウパンジャン （唐辛子）	
22 火	白ご飯 豚の生姜焼き 磯香和え★ 地場産みそ汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 麦みそ	ごまつな にんじん にんじん 菜ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん はくさい たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 砂糖	サラダ油	736 Kcal 34.0 g 17.3 g 2.8 g	小魚類 いも類		
23 水	白ご飯 ミラノ風白身魚のフライ★ アーモンドサラダ★ ミネストローネ	ミラノ風白身魚のフライ ベーコン	ごまつな にんじん トマト	もやし とうもろこし たまねぎ セロリ にんにく	精白米 砂糖 砂糖 マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド サラダ油 オリーブ油	877 Kcal 29.7 g 23.8 g 2.3 g	果物類 魚介類	【ミラノ風白身魚のフライ】 乳・揚げ油	
24 木	薩長ごはん 梅がつお和え 田舎汁 おはぎ	鶏肉 油揚げ かつお節 生揚げ	にんじん さやいんげん にんじん にんじん 菜ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり 練り梅 たまねぎ たけのこ はくさい	精白米 さつまいも 砂糖 砂糖 砂糖 おはぎ	サラダ油	764 Kcal 26.4 g 15.6 g 3.2 g	たまご 種実類		

◎ご飯の量・・・通常（記載なし）：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。  
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。  
※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山県、水産関係団体、山県などから一部助成を受けています。

1年間の食生活を振り返ってみよう！  
何個〇がつくかな？

①毎日朝ごはんを食べた  
②1日3食、残さな  
い食べて食べた  
③朝食は時間を決めて食べ、  
食べすぎなかった  
④3つのグループの食品  
をバランスよく食べた  
⑤食べられることに  
感謝できた  
⑥よくかんで食べる  
よう心がけた  
⑦ながら食べをしな  
かった  
⑧塩分、脂質、糖分の多い食  
品などは少しだけ食べた  
⑨さらいなものでも  
がんばって食べた  
⑩みんなと仲よく食  
べた

**茨城県郷土料理  
<煮合い>**  
水戸市下市地方の郷土料理で、正月やお祝い事など人が集まる時に欠かせない料理です。ごぼうやれんこん、にんじんなどの根菜と、油揚げ、しいたけなどを炒め煮し、最後に酢を入れたものです。酢が入るため日持ちのする料理です。

**祝☆卒業**  
ご卒業  
おめでとうございます  
給食はいかがでしたか？心の中に  
思い出の一つとして残れば嬉しいです。  
みなさんの健康と幸せを願っています。