



3月

給食予定献立表

茨城県立霞ヶ浦豊学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き					
☆ひなまつり 献立☆			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他		
3	月	ちらし寿司	大豆 油揚げ 卵	人参 蓮根 干し椎茸 枝豆	県産こしひかり 三温糖	黒酢 塩 醤油 みりん 酒	682	
		鶏肉レモンソース焼き	鶏もも肉		三温糖	酒 レモン果汁 醤油 みりん	33.1	
		けんちん汁	豆腐	大根 人参 長葱 牛蒡 干し椎茸	里芋 こんにゃく 米油	めんつゆ 塩 鯖鯉だし	16.7	
		白桃ヨーグルト	白桃ヨーグルト	ひなまつりは別名『桃の節句』といわれます。女の子の健やかな健康を願う日です。				2.3
4	火	ご飯			県産こしひかり		686	
		枝豆入り玉子焼き	枝豆入り玉子焼き				26.7	
		肉じゃが	豚小間肉	人参 玉葱 グリンピース いんげん 生姜	じゃが芋 白滝 三温糖	醤油 みりん 和風だし	19.6	
		ごまみそ汁	油揚げ 白みそ	大根 人参 長葱	さつま芋 こんにゃく 白すりごま	鯖鯉だし	2.0	
5	水	ご飯			県産こしひかり		716	
		えび焼売	えび焼売				28.7	
		厚揚げのカレー炒め	豚小間肉 厚揚げ	人参 玉葱 ビーマン にんにく	三温糖 米油	カレー粉 醤油 酒 塩	22.1	
		ほうとう汁	鶏小間肉 なんと 白みそ	南瓜 小松菜 牛蒡 長葱	ほうとう麺 米油	鯖鯉だし	2.0	
6	木	ご飯			県産こしひかり		681	
		和風ハンバーグ	ハンバーグ	大根	三温糖	オイスターソース 醤油	28.2	
		大豆の煮物	大豆 鶏小間肉 角切り昆布	人参 蓮根 干し椎茸	こんにゃく 三温糖	醤油 酒 みりん	22.7	
		豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 白・赤みそ	人参 長葱	じゃが芋	鯖鯉だし	2.0	
7	金	豚丼	豚小間肉 なんと	玉葱 グリンピース 干し椎茸	三温糖 白滝	醤油 みりん 酒 和風だし	663	
		(ご飯)			県産こしひかり		27.9	
		ひじきの炒り煮	ひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん	こんにゃく 三温糖 米油	醤油 酒 みりん	20.8	
		みそ汁	若布 豆腐 白・赤みそ	大根	麩	鯖鯉だし	2.3	
10	月	ご飯			県産こしひかり		700	
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉		生姜	醤油 みりん 酒	34.3	
		マカロニサラダ	ハム チーズ	人参 胡瓜 とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	26.9	
		厚揚げともやしの炒め物	厚揚げ 豚ひき肉	小松菜 もやし 人参 木耳	ごま油 片栗粉	醤油 オイスターソース 中華だし 塩 こしょう	1.9	
11	火	二色丼(肉炒め)	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ひじき	人参 生姜	米油 三温糖	酒 醤油	681	
		(ナムル)		もやし ほうれん草	ごま油 白いりごま	醤油	32.5	
		(麦ご飯)			県産こしひかり 米粒麦		24.1	
		豚汁	豚小間肉 豆腐 白みそ	人参 大根 長葱 牛蒡	米油	鯖鯉だし	2.0	
12	水	黒パン			黒パン		681	
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ				28.8	
		ミートソースペンネ	豚ひき肉 チーズ	人参 玉葱 マッシュルーム トマト バセリ	マカロニ オリーブ油	コンソメ 塩	24.7	
		根菜のみそシチュー	鶏小間肉 豆乳 白みそ 牛乳	蓮根 牛蒡 人参 長葱 グリンピース	里芋 バター オリーブ油 米粉	塩 鯖鯉だし	2.6	
13	木	ご飯			県産こしひかり		722	
		豚肉の生姜炒め	豚小間肉	玉葱 生姜	三温糖 米油	酒 みりん 醤油	31.8	
		切り昆布煮	細切り昆布 油揚げ	人参 しめじ グリンピース	白滝 米油 三温糖	醤油 酒	27.6	
		むらくも汁	鶏小間肉 豆腐 卵	牛蒡 人参 長葱 干し椎茸	片栗粉	塩 鯖鯉だし 醤油	2.2	



3月

給食予定献立表

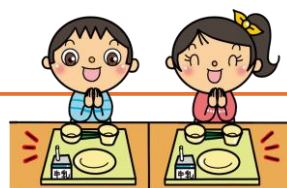
茨城県立霞ヶ浦聾学校

日	曜	献立名(牛乳が付きます)	使用している主な材料				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			3つの食品のグループと主に含まれる栄養素の体内での働き					
			体を作るもと	体の調子を整えるもと	力や熱のもと	その他		
14	金	チキンカレー	鶏小間肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース	じゃが芋 米油	カレー粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油	705	
		(麦ご飯)				県産こしひかり 米粒麦	25.1	
		ひじきのごまドレッシングサラダ	ひじき かまぼこ チーズ	きゃべつ 人参	白滝	ごまドレッシング	25.7	
							2.3	
		☆中3リクエスト献立☆	中学3年生の思いが詰まった献立です。お楽しみに!				県産こしひかり	709
17	月	ごはん						
		ココア牛乳	牛乳				ココアの素(チューブ)	32.5
		鶏肉の香草焼き	鶏もも肉 チーズ	パプリカ パセリ	米油 パン粉	塩 こしょう	24.7	
		のり酢和え	ツナ のり	ほうれん草 もやし 人参		醤油 みりん 米酢	2.1	
		かき玉汁	大豆 卵	人参 筍 干し椎茸 長葱		塩 醤油 鯖鰹だし		
18	火	ごはん			県産こしひかり		653	
		豚肉の生姜レモン炒め	豚小間肉	生姜 玉葱 きゃべつ	片栗粉 三温糖 米油	酒 レモン果汁 醤油 塩 みりん	27.6	
		塩昆布和え	塩昆布	小松菜 胡瓜 人参 とうもろこし	ごま油	醤油	21.3	
		春雨スープ	鶏ひき肉	人参 ほうれん草 玉葱	米油 春雨	鶏ガラだし 醤油 塩 こしょう	2.0	
19	水	チキンライス	鶏小間肉	玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース	県産こしひかり 米油 バター	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	75.1	
		ポテトサラダ	ハム	人参 胡瓜	じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	米酢 塩	25.8	
		南瓜と大豆のミルクスープ	大豆 ベーコン 牛乳	南瓜 玉葱 しめじ	米油 バター 小麦粉	コンソメ 塩 こしょう	28.5	
							2.3	
21	金	焼きそば	豚小間肉	もやし きゃべつ 人参 玉葱	焼きそば麺 米油 白いりごま	焼きそばソース	625	
		チーズオムレツ	チーズオムレツ				30.9	
		鶏肉と豆腐のどろみスープ	鶏小間肉 豆腐	人参 玉葱 チンゲン菜 生姜	ごま油 片栗粉	塩 醤油 酒 みりん こしょう 鯖鰹だし	28.6	
							1.4	

栄養価は、小学高学年(基準)を表記しています。基準に対し、幼稚部・小学低学年(0.7倍)、小学中学年(0.85倍)、中学部(1.1倍)を目安に献立を作成しています。

☆3月の食育目標☆ 『1年間の食生活について振り返ろう』

☆献立のコンセプト☆ ◎春を感じよう ◎思い出に残る給食にしよう



けんこう からだ
健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



けんこう す
健康に過ごすための
さんだん
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

卒業・進級おめでとう!



☆毎月第3日曜日は『茨城をたべようDay』☆

それから始まる1週間は『茨城をたべようWeek』 ご家庭でも茨城県産品を食卓に取り入れましょう!