



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	
2	月	ご飯			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	鶏がらだし 醤油 塩 こしょう	2.0
3	火	☆ひなまつり献立☆ ちらし寿司	鶏ひき肉 油揚げ 卵	人参 蓮根 干し椎茸 絹さや	県産こしひかり 三温糖	米酢 塩 醤油 みりん 酒	778
		豚カツ	豚カツ(豚もも肉)		白絞油	中濃ソース	31.2
		すまし汁	なると	大根 人参 ほうれん草	麩	醤油 みりん めんつゆ 塩 鯖鰹だし	21.9
		果物入り三色ゼリー		桃 りんご みかん	三色ゼリー		2.3
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。							
4	水	コッペパン			コッペパン		754
		いちごジャム			いちごジャム		29.7
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ				27.9
		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 パセリ	マカロニ オリーブ油 三温糖	コンソメ 塩	2.7
		チキンシチュー	鶏もも肉 牛乳	玉葱 南瓜 蓮根 しめじ 人参 青梗菜	バター オリーブ油 小麦粉 米油	コンソメ 塩 こしょう	
5	木	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 ピーマン にんにく	三温糖 米油	カレー粉 醤油 酒 塩	22.1
		ほうとう汁	鶏もも肉 なると みそ	南瓜 ほうれん草 牛蒡 長葱	ほうとう麺 米油	鯖鰹だし	2.0
6	金	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 鶏もも肉 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 みそ	人参 長葱	じゃが芋	鯖鰹だし	2.0
9	月	☆5歳修了お祝いデザート☆ ご飯			県産こしひかり		745
		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	33.1
		ブロッコリーのおかか和え	鯉節	ブロッコリー		醤油	27.4
		卵のふわふわスープ	卵 粉チーズ	人参 ほうれん草 玉葱	パン粉	醤油 中華だし 塩	2.1
10	火	☆小6卒業お祝い給食☆ ご飯			県産こしひかり	6年生みんなの思いを込めた、バランスの良い和食の献立を作ってくれましたよ(牛乳はつきません)	684
		バナナ/乳飲料(ジョア)	ジョアプレーン	バナナ			33.1
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭	玉葱 にんにく パセリ	じゃがいも 米油 マヨネーズ	塩 こしょう	16.3
		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	1.9
11	水	豚汁	豚小間肉 油揚げ 豆腐 みそ	人参 大根 長葱 牛蒡	こんにゃく 米油	鯖鰹だし	
		ジャージャー麺			ソフト麺		672
		(肉みそ)	豚ひき肉 大豆ミート みそ	長葱 玉葱 干し椎茸 生姜 にんにく	米油 三温糖 片栗粉	鶏がらだし 甜面醬 醤油 酒	30.2
		(添え野菜)		人参 きゅうり もやし			18.0
12	木	わかめと卵のスープ	わかめ 卵 豆腐	人参 たら しめじ とうもろこし	片栗粉 三温糖 米油	中華だし 醤油 塩 こしょう	2.7
		果物(柑橘)		柑橘			
		ご飯			県産こしひかり		695
		鯖の西京焼き	鯖 みそ		米油	みりん 酒	30.6
12	木	切干大根の煮物	あさり さつま揚げ	切干大根 人参 干し椎茸 グリンピース	三温糖 米油	醤油 みりん	20.9
		なめこ汁	豆腐 みそ	なめこ 長葱 大根		鯖鰹だし	2.5
		県産ヨーグルト	ヨーグルト				



3月

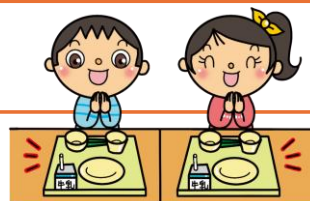
給食予定献立表

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	
13	金	鶏そぼろ丼 (ご飯)	鶏ひき肉 大豆ミート	玉葱 生姜 グリンピース	米油 三温糖	醤油 酒 みりん	65.1
		水菜と大豆のサラダ	大豆 油揚げ ツナ	水菜 玉葱 パプリカ	ごま 三温糖 ごま油	醤油 米酢	21.8
		五目かき玉汁	鶏もも肉 卵	人参 筍 干し椎茸 長葱		塩 醤油 鯖鰹だし	2.0
					県産こしひかり		33.5
16	月	ご飯			県産こしひかり		62.4
		鶏の照り焼き	鶏もも肉	生姜		醤油 酒 みりん	30.9
		切り昆布の炒め物	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	18.5
		むらこも汁 母	鶏むね肉 豆腐 卵	牛蒡 人参 長葱 干し椎茸 母	片栗粉		2.2
17	火	ご飯			県産こしひかり		64.5
		千草焼き	卵 鶏ひき肉	玉葱 人参 いんげん 干し椎茸	米油 三温糖	和風だし 醤油 酒	23.5
		カリフラワーのサラダ	ハム	カリフラワー 人参 胡瓜	マヨネーズ	塩	22.7
		ごまみそ汁	油揚げ みそ	大根 人参 長葱	さつまいも こんにやく すりごま	鯖鰹だし	1.9
18	水	けんちんうどん (ソフト麺)	鶏もも肉 油揚げ	大根 人参 長葱 白菜 干し椎茸	里芋	醤油 酒 みりん 鯖鰹だし	68.6
		ポーク焼売	ポーク焼売		県産小麦粉		18.7
		梅かつお和え	ツナ 鰹節	胡瓜 人参	三温糖 ごま	練り梅 ポン酢	3.2
19	木	ハヤシライス (ご飯)	豚小間肉	玉葱 人参 しめじ グリンピース にんにく	じゃが芋 米油 バター 小麦粉	ケチャップ デミグラスソース ハヤシフレック	81.9
		シーザーサラダ	チーズ	きゃべつ 胡瓜 パプリカ	クルトン	シーザードレッシング	29.5
		ヨーグルト和え	ヨーグルト	桃 りんご みかん パナチ レーズン			2.0
					県産こしひかり		27.5

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



健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!



健康に過ごすための
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