



2025年3月給食予定献立表<13回>



※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

牛久市立中根小学校

日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
3月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		597
	五目ごはんのぐ(のり)	油あげ のり	にんじん ごぼう れんこん きぬさやえんどう 干しいたけ かんぴょう	さとう	しょうゆ だし	
	わふうハンバーグ	とうふ おから	たまねぎ にんじん	さとう デンプン	しょうゆ みりん だし	2.0
	なの花とゆばのすましじる ひなあられ	ゆば とうふ	たけのこ なのはな ながねぎ	こめ さとう	さけ しょうゆ みりん しお だし	
《ひな祭り献立》 今日はひな祭りで、ごはん、五目ごはんの具ときざみのりをのせて食べましょう。給食委員会の放送を聴きましょう。						
4火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		589
	ささかまぼこのあけぼの天ぷら(4年~2こ)	かまぼこ	にんじん	小麦こ 油		
	キャバリオシリシリ	とり肉	にんじん	しらたき さとう 油	しょうゆ みりん だし	2.0
	かきたまじる	たまご 油あげ とうふ	こまつな たまねぎ にんじん	デンプン	しょうゆ しお かつおだし	
《USHIKU野菜オーケストラ献立》 バイオリン奏者：にんじんのキャバリオの献立です。天ぷらの衣には、すりおろしたにんじんを入れた夜明けの色にしました。						
5水	ドッグパン 牛乳	牛乳		パン		624
	チリコンカン	ぶた肉 だいず	にんにく にんじん たまねぎ トマト	ソルガム 油 さとう	ケチャップ ソース ワイン しょうゆ	
	コーンシチュー	とり肉 とうにゅう	とうもろこし たまねぎ 白菜	さつまいも 油 こめ	ブイヨン しお こしょう	2.8
	きよみオレンジ		オレンジ			
《二十四節気七十二候献立：啓蟄》 冬ごもりしていた虫たちが出てくるころです。オレンジや白菜のビタミンや香りで、心と体をととのえましょう。						
6木	ごはん はっこうにゅう	スキムミルク		ごはん さとう		685
	スタミナぎゅうどんのぐ	ぶた肉 牛肉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にら	油 さとう デンプン	しょうゆ みそ さけ トウバンジャン	
	さんさいのみそじる	とうふ 油あげ	わらび たけのこ えのきたけ 大根 にんじん 小松菜		みそ だし みりん	2.1
	牛久のいもまん!	たまご		さつまいも 小麦こ さとう		
今年度最後のいもまん! です。次回は、さつまいもが収穫される11月です。スタミナ牛丼を食べて、山菜のみそ汁を飲んで、最後にゆっくり味わいましょう。						
7金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		641
	ホキのすぶたふう	ホキ	ピーマン たけのこ たまねぎ	さとう デンプン 油	ケチャップ す しょうゆ	
	ローペンタン	ぶた肉	しょうが にんじん 白菜 きくらげ 干しいたけ 長ねぎ	デンプン 油	がらすープ しょうゆ しお さけ	2.0
	いちご(2こ)		いちご			
《もぐもぐお話タイム給食》 村山けいこさんの絵本「おかえし」です。キツネの奥さんとタヌキの奥さんのやりとりです。読みきかせ放送をじっくり聴きましょう。						
10月	ブラックラーメン(ラーメン) 牛乳	ぶた肉 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草	小麦こ 油 ごま	がらすープ こしょう しょうゆ	759
	こんぶとツナのサラダ	こんぶ ツナ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	さとう	しょうゆ す しお	
	スティックドーナツ			小麦こ 油 さとう	ココア	2.6
《日本味めぐり：富山県》 北陸地方にある大きなダムが有名な県です。給食委員会の放送を聴きましょう。						
11火	赤飯(せきはん) 手づくりごましお 牛乳	あずき 牛乳		こめ ごま	しお	610
	ニシンたつたあげ	ニシン		デンプン 油	しょうゆ	
	ピリからあさづけ		だいこん きゅうり にんじん	油	しょうゆ トウバンジャン しお	2.0
	おいわいすましじる	なると とうふ わかめ	たけのこ こまつな はくさい ながねぎ		だし しょうゆ みりん さけ しお	
《お祝い献立》 お赤飯が主食の昔ながらのお祝い献立です。中根小にごはんを届けてくれるごはん屋さんは、お赤飯を炊くのも上手です。おかずと一緒にどうぞ!						
12水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		592
	はっぼうさい	ぶた肉 えび いか	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 白菜 青梗菜 きくらげ	油 デンプン	しょうゆ がらすープ しお こしょう	
	こめこワンタンスープ	ぶた肉	干しいたけ ほうれん草 もやし にんじん 長ねぎ	米こワンタン 油	しょうゆ がらすープ しお こしょう	2.1
新発売のお米の粉で作ったワンタンです。いつものワンタンは、小麦粉で作られています。どう違うか、五感で感じながら食べましょう。						
13木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		746
	ポークカレー	ぶた肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油	ルー ケチャップ ソース	
	はるやさいサラダ	ハム	かぶ にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング	しょうゆ	1.9
	おいわいクレープ (6年生セレクト)	とうにゅう	いちご	米こ さとう		
《卒業おめでとう献立》 来週卒業する6年生を祝う献立、第2弾です。6年生は、飲みものとデザートセレクトもあります。残り少ない給食時間を楽しみましょう。						
14金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		698
	ぎんじゃけのしおやき	さけ			しお	
	れんこんきんぴら	とり肉	れんこん にんじん えだまめ	しらたき 油 さとう	しょうゆ さけ みりん だし	2.4
	みだくさんとんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ	しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	油 じゃがいも こんにやく	みそ だし	
本日の主菜は、鮭の中でもあぶらののった種類で、おいしいです。きんぴらは、牛久市の歴史の本によると、お祝いの時にも食べていたそうです。どちらもごはんに合うおかずです!						
17月	ふじのみやきそば 牛乳	ぶた肉 にぼし 青のり 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	中かめん 油	ソース こしょう	648
	クリスピーチキン	とり肉	にんにく しょうが	デンプン こめ 油	しお こしょう オールスパイス	
	げんまいとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	げんまい さとう 油	しょうゆ す こしょう	2.7
	すだちゼリー		すだち	さとう		
《かみかみ献立》 毎月8のつく日は、よくかむことを意識した献立です。サクサクのチキンと、小魚のカルシウムがとれる焼きそばとサラダです。						
19水	ミルクパン 牛乳	牛乳		パン		610
	ウインナーのペペロンソテー	ベーコン ウインナー	にんにく れんこん ブロッコリー とうもろこし	油	ワイン コンソメ しお こしょう	
	レモンサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン	さとう 油	しお す こしょう	2.0
	フルーツあんぱんどうふ	とうにゅう	みかん パインアップル もも	さとう		
本日の主菜は、新メニューのペペロンソテー。ウインナーや野菜をガーリックソルト味でいため、とうがらしでピリ辛に仕上げます。パンや牛乳と一緒に食べましょう。						
21金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		686
	ビビンバのぐ(にくいため)	ぶた肉	たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ にんにく しょうが	油 さとう	コチュジャン しょうゆ しお	
	ビビンバのぐ(ナムル・たまご)	たまご	こまつな もやし にんじん	ごまドレッシング		2.2
	わかめスープ	わかめ とうふ	だいこん とうもろこし 干しいたけ チンゲンサイ 長ねぎ	ごま	中かだし しょうゆ さけ しお	
今年度最後の給食は、ごはんの上に3種類の具をのせて混ぜながら食べるビビンバです。次の給食は4月7日。春休みもしっかり食べて元気にすごしましょう。						



あなたの好きな献立のテーマは?

- ・日本味めぐり&世界食べものの旅!
- ・季節の献立：二十四節気七十二候献立!
- ・いばらき美味しおDay給食!
- ・かみかみ献立!
- ・もぐもぐお話タイム給食!
- ・給食委員会献立!
- ・USHIKU野菜オーケストラ献立!

エネルギー基準量:650kcal

今月の平均エネルギー量

652

食塩基準量:2.0g

今月の平均食塩量

2.2



今月のおすすめ朝ごはん!

- しらすチーズトースト
- 巣ごもりたまご
- にんじんシリシリ

