

3月 献立予定表

日曜日	献立名	主 な 材 料						その他の材料(調味料など)	エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		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		
毎日	牛乳		牛乳						
1 金	わかめごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 豆乳汁	豚肉 高野豆腐 鶏肉 油揚げ みそ		にんじん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ 枝豆 しょうが だいこん しめじ 長ねぎ		★わかめごはん 砂糖 じゃがいも でんぷん 油	しょうゆ 酒 みりん 削り節	903 2.7
4 月	ごはん 鱈のしょうが煮 ごぼうサラダ(ごまドレッシング) みそ汁	さば		にんじん ごまつな	しょうが ごぼう 枝豆 たまねぎ えのきたけ		ごはん 砂糖 砂糖 削り節	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	815 2.8
5 火	みそラーメン(中華めん) (みそラーメンスープ) 揚げぎょうざ ザクザクキャベツ マーラーカオ	豚肉 なたも みそ		にんじん	もやし 長ねぎ スイートコーン にんにく しょうが ★ぎょうざ キャベツ きゅうり		中華めん 油 油 ★マーラーカオ	トウバンジャン しょうゆ がらスープ とんこつスープ しょうゆ しょうゆ	806 3.7
6 水	麦ごはん カレー じゃこ入りサラダ(しそドレッシング)	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご もやし		ごはん 大麦 じゃがいも 油 油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★しそドレッシング	850 2.1
7 木	ココア揚げパン キャベツと肉だんごのスープ ツナと大根のサラダ	鶏肉		にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ だいこん		コッパン 砂糖 油 でんぷん 春雨 油 マヨネーズ	ビュアココア ★ミルクココア 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	837 2.7
8 金	赤飯(ごま塩) 鱈のきじ焼き ブロッコリーのにんにく炒め ずまし汁 卒業お祝いデザート	鶏肉					★赤飯 砂糖 油 み	★ごま塩 塩 酒 しょうゆ みりん 七味唐辛子 ワイン しょうゆ しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	887 1.9

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
*★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎不明な点は学校へお問い合わせください。



卒業おめでとう

栄 養 素	基 準 量	3月の平均
エネルギー (kcal)	830	850
食 塩 (g)	2.5	2.7

給食からも卒業する3年生。みんなの給食の思い出・感想を紹介します。

掲載校：取手第一中・取手第二中・永山中・戸頭中、各3年生

給食当番

- よそスピードが、小1から5倍くらい速くなりました。 二中
- 牛乳を渡すのを極めました。 二中
- 給食を運ぶのががんばった。 二中
- 手を洗って清潔にし、黙動してできました。 二中
- おぼんを運んだ。すごく重くて大変だった 二中
- 牛乳とストローを配る配分をうまく調整できた。 二中

給食室のみなさんへ

- 栄養のある給食、ありがとうございます。 二中
- 自分は好き嫌いが多く、給食の時間があまり好きではありませんでした。しかし、6年生のとき、担任の先生に、「ピーマンを作った人が、あなたの残したピーマンを見たら悲しみます。食べなさい」と言われたので、徐々に食べられるようになりました。苦手なものでも、美味しく食べられるように調理していただき、ありがとうございます。 一中
- おいしい給食を作ってくれて、ありがとうございます。 二中
- 色どりがよく、生徒の栄養を考えてくれて、毎日おいしく食べることができました。また、「おかわりしたい」という気持ちがあり、「今日の給食何か」と考え、学校生活の楽しみでした。いつもおいしい給食、ありがとうございます。感謝しています。 一中
- 毎日おいしい給食をつくっていただき、ありがとうございます。毎日の給食が楽しみで、給食の時間が待ち遠しかったです。9年間ありがとうございます。 一中
- 僕が入学して初めて食べた給食の味は一生忘れません。とても香ばしくてスパイシーで印象に残りました。この給食がもう食べられないのかと思うと心が痛みます。また、僕たちの栄養を考え、献立を考えていただいたことにも、とても感謝しています。この給食がなければ、僕は今ごろ痩せてしまっていたかもしれません。残り少ない日数ですが、おいしくいただくので、よろしくお願いします。 二中
- 毎日おいしい給食を作ってください、ありがとうございます。毎日、給食の時間が待ち遠しかったです。 一中
- みんなのために給食を作ってくれて、ありがとうございます。 二中
- いつも栄養のある美味しい給食を作ってください、ありがとうございます。自分は苦手な食べ物がなく、毎日、献立表を見て、今日はなんの給食が楽しみにしていました。そのため、おかわりをたくさんさせてもらいました。本当にありがとうございます。 一中
- 言葉では言い表せないほどのおいしさでした。 二中

給食・いろいろな感想

- 今年は今までの年と比べて、珍しいものや食べたことのないものが多く給食に出てきて、その度に友達とこれ何？と話したり、誰かが味見して、その後にみんなが食べたりすることが、とても楽しかったです。
- いつも、おいしいごはんが食べられて幸せでした。 二中
- 取手一中の給食はどれもとても美味しく、ついついおかわりしてしまう程おいしいです。心に残った献立はカレーです。あのおいしさは忘れません。もう少しで食べられなくなるのは、とても悲しいし、さびしいことですが、僕は給食を作ってくれた人たちの思いを忘れません。短い間でしたが、おいしい給食を作ってください、ありがとうございます。 一中
- 私たちが思い出に残っている給食はキムチラーメンです。なぜ思い出に残っているかというと、キムチラーメンには本場を思い出させるようなほのかな香りと舌にピリッとくるほどよい辛さ、そして後からうま味を感じるおいしさでしたので、My best school lunch です。 二中
- 3年間、私たちの栄養を考えたらうえて美味しい給食を作ってくれて、午後の授業をがんばることができました。
みんなが毎日美味しく食べられるよう、伝統的な給食や、世界の国の料理を出してくれて、他の国の文化などにもふれることができました。
リクエスト献立があったりと楽しかった。 永山中
- 僕たち3年5組は、よく食べて残さずに食べるクラスで有名でした。3年5組は休む人がいないので、おかわりが少なく、みんな、お腹いっぱい食べられていない時がありました。だから、他のクラスに休みがあると、余った分は3年5組が食べ、2年生の教室からもよく届きます。それを残さず全員で食べます。自分も協力して食べたり、見ていたりするのが楽しかったです。 二中

給食メニュー

- 特にカレーが好きで、給食がカレーの日はとても楽しみにしていました。家のカレーとは違っておいしかったです。 戸頭中
- カレーがすごくおいしかったです。 二中
- 私は、三年間、取手一中の給食を食べてきました。毎日おかわりなどをして、楽しい思い出がたくさんあります。中でもアイスが一番好きでした。 一中
- おいしかったメニュー
から揚げ カレー ブロッコリーのガーリックソテー プルコギ
ニョッキのトマト煮 二中
- この学校の給食は、全てがおいしかったのが印象に残っています。中でも、王道ではありますが、揚げパンが甘い物好きの自分にとっては最高でした。栄養面も考えて、自分たち生徒が飽きないよう毎日いろいろな献立を考えてくださった栄養士さんや給食調理員さんには感謝してもきれないです。 一中
- から揚げ カレー 揚げパン みそ汁 サラダ…。二中の給食はどのメニューもおいしくて、よくおかわりしたのが思い出です。卒業しても二中の給食を食べたいです。 二中

給食の時間

- 毎日、給食のおかわりかけた「全力じゃけん」が行われていて、皆「おいしい」「おいしい」って食べていた。3時間目が終わったくらいで、みんなお腹がすいてきて「今日の給食なに？」って声がたくさん聞こえた。3年間、1回も残すことなく、毎日完食できました。 永山中
- みんなで楽しく食べました。 二中
- おかわりのジャンケンが一番楽しかった。 二中
- 中学校で食べられる給食の時間がとても好きで、毎日楽しみにしていました。3年間、おいしい給食が食べられて良かったです。 戸頭中
- 小学校6年間、中学校3年間、合計9年間。私たちは給食を食べました。給食の時間はクラスメイトとの関係を深めたり、時には争う時間であったり、たくさんの思い出があり、今まで当たり前だった給食が食べられなくなると、少しさみしくなるような気がします。 一中
- 真面目に座って、意識を高くて待ちました。 二中
- 食べ物をよく味わって、黙食した。 二中