



令和6年 3月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「1年間の食生活をふりかえろう」 ☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	ごはん じゃこと大豆のつくだに 牛乳(乳) いかなゲット② どさんこ汁(乳) かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず かつおぶし ちりめんじゃこ たら いか	にんじん <u>もやし(福島県)</u> とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが にんにく	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう でんぷん だいず油	632 kcal	27.7 g	21.6 g	2.0 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそマヨ焼き なめこやさいのみそ汁 ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とうふ だいず みそ とり肉 ひよこまめ かんでん	にんじん はくさい 玉ねぎ パセリ <u>なめこ、長ねぎ(いわき市産)</u> <u>なし、こまつな(いわき市産)</u> レモン マツシユールーム	ごはん マヨネーズ でんぷん 油 さとう	581 kcal	27.5 g	19.4 g	1.8 g
<p>きせつ ぎょうし しょくこんだて もも せつく 季節の行事 食献立 * 桃の節句</p> <p>3月3日は桃の節句、いわゆる「ひなまつり」です。日本には、昔から「ちらしずし」や、蛤(はまぐり)の「うしお汁」「ひなあられ」などを食べる習慣があります。</p> <p>ぎょしょく ぎょしょく 魚食給食</p> <p>3月3日は「めひかり」のからあげです。</p>									
5	火	ちらしずし 牛乳(乳) めひかりのからあげ② すまし汁 ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 たら とうふ こおりどうふ かんてん <u>めひかり(いわき市産)</u>	にんじん えのきたけ みつば れんこん えだまめ	ごはん でんぷん 水あめ さとう こめこ こめ油	599 kcal	27.6 g	14.0 g	2.2 g
6	水	チキンカレーライス(乳,麦)<むぎごはん> 牛乳(乳) キャベツとパプリカのソテー いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) まぐろフレーク かんてん	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが とうもろこし いちご キャベツ 赤パプリカ ピーマン みかん	ごはん 大麦 じゃがいも さとう パーム油 でんぷん ルウ(麦) 米油 さとう 水あめ	627 kcal	20.3 g	17.3 g	2.2 g
7	木	はつが米入りごはん 牛乳(乳) <u>いわしのあげびたし</u> じゃがいものみそ汁 いよかん かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ だいず いわし	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが いよかん	ごはん はつがいはが米 じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	599 kcal	26.5 g	17.7 g	1.9 g
<p>い わ き ち ゅ う が っ こ う リクエストメニュー ★ 磐崎中学校 ★</p> <p>みんなが食べたい！メロンパンもリクエストしてくれました。汁物はミネストローネにして、彩りもバランスも良い組み合わせになりました。</p>									
8	金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ミネストローネ ブロッコリーソテー つぶつぶレモンゼリー	牛乳(乳) 白いんげんまめ とうにゅう ぶた肉 かんてん	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ <u>さやいんげん(福島県産)</u> にんにく ブロッコリー とうもろこし レモン トマト(いわき市産)	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) オリーブオイル メロンシート(卵,乳,麦) パーム油 でんぷん こめ油 水あめ	667 kcal	23.5 g	23.4 g	1.9 g
11	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳)・コーヒー あつやきたまご(卵) ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ かつおぶし たまご(卵)	<u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 でんぷん さとう 油	632 kcal	25.6 g	19.0 g	2.4 g



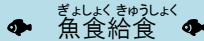


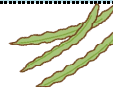



6年生のみなさん、卒業おめでとうございます！

みなさんはこの6年間で、心も体も大きく成長したことでしょ。6年間の給食をふりかえってみて、心に残っていることはどんなことですか？先生や友達と楽しく食べたこと、苦手なものが食べられるようになったことなど、様々な思い出があると思います。

これからも、給食で学んだ栄養や食事のことを忘れずに、中学校生活を送ってください！





日	曜	こ ン だ て 名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
12	火	<p>ぎょしょく きゅうしょく 魚食給食</p>   <p>ざっごくごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 じゃがいものそぼろ煮</p> 	<p>きゅうしょく まいつき じょうばん さかな きゅうしょく と い きょう 給食では、毎月「常磐もの」の魚を給食に取り入れています。今日は「さんまのおろし煮」です。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ さんま(いわき市産)</p>	<p>玉ねぎ にんじん さやいんげん(福島県産) 大根</p> 	<p>ごはん 大むぎ もちぎび 高きび はつがげんまい 黒米 はと麦 アマランサス じゃがいも さとう でんぷん</p>	606 kcal	25.0 g	15.4 g	2.2 g
13	水	<p>わかめラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+わかめスープ> 牛乳(乳) まつかぜ焼き はるか</p> <p>てづく 手作りです♪</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>牛乳(乳) わかめ ぶた肉 なると とり肉 だいず みそ</p>	<p>玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) にんじん しょうが にんにく れんこん ほししいたけ はるか</p>	<p>ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 きびざとう ごま</p>	598 kcal	34.1 g	13.4 g	2.7 g
夕食はうす味にしましょう。									
14	木	<p>ごはん なつとう 牛乳(乳) ほうれん草のえごまあえ ごもくまめ</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ なつとう</p>	<p>えだまめ にんじん ごぼう こんにやく ほうれん草 もやし(福島県産)</p>	<p>ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう じゅうねん(いわき市産)</p>	588 kcal	25.1 g	15.4 g	2.2 g
15	金	<p>コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 大むぎ入りやさいスープ</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 だいず</p>	<p>キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく かぼちゃ りんご</p> 	<p>パン(乳,麦) こめ油 大むぎ 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 パン粉(麦) 水あめ</p>	617 kcal	21.2 g	19.0 g	2.0 g
18	月	<p>ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい②(麦) カレーおでん(卵,麦) はっさく</p> 	<p>牛乳(乳) ウィナー たら ちくわ(麦) だいず とうふ うずら(卵) ぶた肉 とり肉</p>	<p>こんにやく だいこん にんじん 玉ねぎ とうもろこし はっさく</p>	<p>ごはん じょうしんこ さとう ごま 油 でんぷん パン粉(麦) さんおんとう 小麦粉(麦) ラード</p>	621 kcal	22.9 g	21.3 g	1.9 g
<p>☆ 食育の日 献立 ☆</p> <p>しゅじょく しゅさい ふくさい しるもの こんだて 主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをお伝えします。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p>									
<p>リクエストメニュー ★内郷第一中学校★</p> <p>うちごう だいいち ちゅうがっこう おいしく和食がたべられるメニューをリクエストしてくれました。成長期に不足しがちな鉄分も意識してひじきの油いためを副菜にしました。</p>									
19	火	<p>しこく米入りごはん <主食> ごましお 牛乳(乳) さけのしお焼き <主菜> ひじきの油いため <副菜> とん汁 <汁物></p> <p>しこく米は赤飯(せきはん)のような見た目です♪</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ひじき さけ とり肉 さつまあげ だいず</p>	<p>こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ(いわき市産) さやいんげん(福島県産)</p> 	<p>ごはん しこく米 ごま じゃがいも さんおんとう こめ油 コーンスターチ</p>	576 kcal	29.7 g	15.2 g	2.4 g
<p>小学6年生卒業お祝いメニュー</p> <p>しょうがく ねんせい そつぎょう いわ 小学6年生のみなさん、卒業、おめでとうございます。4月になったら、中学校の給食でお会いしましょう!</p>									
21	木	<p>ツナごはん 牛乳(乳) ちゅうかはるさめスープ しそぎょうざ①(麦) おいわいいちごゼリー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ まぐろフレーク だいず ぶた肉 とうにゅう</p>	<p>玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草 きくらげ キャベツ にんにく いちご</p>	<p>ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さんおんとう 小麦粉(麦) ラード さとう こめ油 水あめ きびざとう</p>	633 kcal	24.0 g	20.7 g	2.3 g

*給食回数回 14回 *平均栄養価 エネルギー：613kcal たんぱく質：25.8g 脂質：18.1g カルシウム：358mg 食塩：2.2g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。