



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返ろう



地場産物(福島県産、いわき市産、三和町産)には「 (アンダーライン)」がひいてあります。

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	やきカレーパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃチーズフライ(乳,麦) オニオンスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) ベーコン だいず チーズ(乳) 牛肉	とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ にんじん パセリ かぼちゃ トマト ぶどう	パン(乳,麦) カレールウ(乳,麦) でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ粉 こめ油	659 kcal	20.7 g	23.3 g	2.8 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) ひれかつ(麦)・たまごとしあんかけ(卵) すいとん汁(麦) ござかなだいず <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 <u>油あげ</u> ぶた肉 たまご(卵) だいず 青のり にぼし	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ みつば	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう ごま	678 kcal	31.7 g	19.2 g	2.2 g
5	火	むぎごはん 牛乳(乳) さわらのみそやき 肉じゃが いちご②	牛乳(乳) ぶた肉 さわら みそ	玉ねぎ にんじん <u>こんにゃく</u> さやいんげん <u>いちご</u>	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめ油	587 kcal	27.6 g	14.8 g	1.6 g
6	水	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> なっとう <u>かみかみあえ</u> さつまいものみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 <u>とうふ</u> みそ 糸かまぼこ ちりめんじゃこ なっとう	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 切り干し大根 しょうが	ごはん さつまいも ごま油 さとう ごま	594 kcal	25.5 g	15.4 g	2.3 g
7	木	ごはん 牛乳(乳)・メロンあじ しそぎょうざ②(麦) マーボーとうふ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 <u>とうふ</u> ゼラチン とり肉 みそ だいず	にんじん 干しいたけ 長ねぎ <u>こねぎ</u> にんにく しょうが キャベツ しそ 玉ねぎ	ごはん こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 ラード	698 kcal	32.8 g	24.1 g	2.2 g
8	金	チョコレートパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) 煮こみハンバーグ(麦) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) デコポン	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) だいず ぶた肉 スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト しめじ デコポン	チョコレートパン(卵,乳,麦) ホワイトルウ(麦,乳) 生クリーム(乳) じゃがいも	729 kcal	27.5 g	27.3 g	2.0 g
<p>魚食給食 <small>ぎょしょく きゅうしょく</small> <small>日本型食事献立</small></p> <p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定し、給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れています。今日は「<u>目光</u>」です。</p>									
11	月	<p>【好間第四小学校・高野小学校】</p> <p>ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ひじきとツナのマヨあえ けんちん汁</p>	牛乳(乳) とうふ みそ <u>めひかり</u> 干しひじき まぐろフレーク <u>だいず</u>	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 <u>こんにゃく</u>	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 マヨネーズ ごま	690 kcal	27.8 g	29.0 g	2.4 g
		<p>【三和小学校】</p> <p>ごはん 牛乳(乳) ぶりのあげびたし ひじきとツナのマヨあえ けんちん汁</p>	牛乳(乳) とうふ みそ ぶり 干しひじき まぐろフレーク <u>だいず</u>	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 <u>こんにゃく</u> しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう マヨネーズ ごま	712 kcal	28.9 g	31.5 g	2.2 g
【好間第四小学校・高野小学校】		給食回数：13回	エネルギー：663kcal	たんぱく質：26.6g	脂質：21.0g	カルシウム：379mg	食塩相当量：2.2g		
【三和小学校】		給食回数：13回	エネルギー：664kcal	たんぱく質：26.6g	脂質：21.1g	カルシウム：378mg	食塩相当量：2.2g		

3月（小学校）

三和学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	ビーフカレーライス(乳,麦)<ぎっくごはん> 牛乳(乳) ほうれん草とエリンギのソテー(乳) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 エリンギ とうもろこし	ごはん おしむぎ もちぎび たかきび はつがげんまい くろまい はとむぎ アマノサ じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 バター(乳)	664 kcal	23.6 g	21.2 g	2.3 g
13	水	給食はありません							
14	木	しおラーメン 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ】 しゅうまい(麦) ちゅうかごまだんご(乳,麦) ヨーグルトレーズン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず あずき スキムミルク(乳)	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ こまつな 玉ねぎ レーズン	ちゅうかりめん(麦) こめ油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 ごま こめ粉 バター(乳)	650 kcal	23.7 g	18.4 g	2.4 g
15	金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース マカロニと肉だんごのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 スキムミルク(乳) たまご(卵)	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし にんにく トマト	メロンパン((卵,乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) パン粉(麦) かつお(乳,麦) こめ油 ラーゴイル	705 kcal	26.2 g	25.1 g	2.2 g
18	月	 <p>魚食給食</p> <p>ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 ちくぜん煮 ← かみかみメニュー → はるか</p>	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ さんま	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ 大根 はるか	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉	714 kcal	25.7 g	16.8 g	2.1 g
19	火	チャーハン(卵,乳)<げんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のてりやき えびだんごスープ(え)	牛乳(乳) たら えび(え) とり肉 やきぶた たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 長ねぎ グリンピース	ごはん さとう こめ油 はるさめ でん粉 バター(乳) 水あめ	565 kcal	25.9 g	17.9 g	2.5 g
20	水	春分の日							
21	木	 <p>卒業祝いこんだて</p> <p>6年生のみなさんの門出を祝して、卒業祝いお楽しみこんだてです♪ 入学してからの6年間、さまざまなこんだてが登場しましたね。一番好きなこんだては何ですか？ 苦手な食べものは克服できましたか？ 思い出をかみしめながら、じっくり味わって食べてください♪</p> <p>しらたまもちは、よくかんでたべましょう。</p>	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうにゅう ぶた肉	にんじん ごぼう 大根 こまつな 長ねぎ パセリ レモン みかん	ごはん しらたまもち でん粉 こめ油 さとう 水あめ こめ粉	688 kcal	26.6 g	20.0 g	2.2 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。
◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）

!! 今年度も、各学校からのリクエスト献立を実施いたしました♪ 調理員さんが愛情込めて一生懸命作りました!

