

☆ 1年間ありがとうございました ☆



# 令和6年 3月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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
<p>◇行事食：ひなまつり(桃の節句)◇ ひなまつりとは女の子の成長や幸せを願う行事です。昔はひな人形の体をなでることで自分の身についたよごれ(悪い心や病気)を人形にうつし、それを川や海に流しておはらいをしていたのだそうです。今日はちらし寿司とひなあられを組み合わせた「ひなまつり献立」です。</p>									
1	金	ちらしずし(げんりようごはん) 牛乳(乳) ひなあられ ハンバーグ・てりやきソースかけ すまし汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいたい ぶた肉 とり肉 こおりどうふ、とうふ 青のり	玉ねぎ にんじん れんこん えのきたけ ほしいたけ えだまめ かんぴょう トマト みつば(いわき市産) ほうれん草	ごはん(いわき市産・通年) さとう じゃがいも でんぷん なたね油 ラード 水あめ きびざとう うるち米	556 kcal	24.3 g	15.2 g	2.0 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② ドライカレー わかめスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいたい とうふ たら ぶた肉 大豆ミート(福島県産) とり肉 わかめ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム にんじん しょうが 長ねぎ はくさい	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ラード パン粉(麦) こめ油 こめ粉 きびざとう	610 kcal	26.3 g	15.1 g	2.1 g
5	火	食パン(乳、麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ ジュリエンスープ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉	玉ねぎ パセリ ブロッコリー にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	パン(乳、麦) じゃがいも さとう こめ油 レーズンクリーム(乳)	627 kcal	21.4 g	24.5 g	2.4 g
<p>魚食給食【さんま】 いわき市では昔から『さんま』が多く水揚げされており、様々な料理で楽しまれてきました。今回はさんまのおろし煮です。</p>									
6	水	ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 こんにやくのおかか煮 はくさいともやしのみそ汁	牛乳(乳) さんま(いわき市産) とり肉 さつまあげ みそ かつおぶし とうふ	大根 こんにやく にんじん さやいんげん はくさい こまつな もやし(福島県産・通年)	ごはん でんぷん さとう きびざとう こめ油 じゃがいも	560 kcal	24.5 g	16.7 g	2.2 g
7	木	けんちんうどん 牛乳(乳) 〈ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁〉 まめとかぼちゃのコロッケ(麦) いちご②	牛乳(乳) だいたい きんときまめ 白いんげんまめ くるまめ とり肉 油あげ	かぼちゃ にんじん 長ねぎ 大根 こんにやく こまつな いちご(福島県産)	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さとう 油 パン粉(麦) こめ油 ごま油	656 kcal	27.2 g	19.6 g	2.5 g
8	金	ごはん 牛乳(乳) なつとう きんぴらごぼう どさんこ汁	牛乳(乳) なつとう とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん きびざとう こめ油 じゃがいも	571 kcal	24.9 g	16.8 g	1.7 g
<p>魚食給食【めひかり】 今回は小名浜港に水揚げされた『めひかり』です。身がふっくらとやわらかく、おいしいと評判です。よくかんで食べましょう。</p>									
11	月	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② なつこそ汁 ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳(乳) ほしひじき とうふ めひかり(いわき市産) みそ ほしひじき まぐろフレーク	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ なめこ・こまつな(いわき市産)	ごはん でんぷん こめ粉 こめ油 きびざとう ごま マヨネーズ じゃがいも	618 kcal	25.8 g	19.1 g	1.6 g
12	火	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ でこぼん キャベツとコーンのクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) たまご(卵) とり肉 チーズ(乳) だいたい ぶた肉 スキムミルク(乳)	トマト とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん でこぼん	パン(乳、麦) でんぷん さとう 油 だいたい 小麦粉(麦) ラード いちごジャム	610 kcal	24.5 g	18.0 g	2.2 g

給食回数 14回 平均栄養価：エネルギー 619kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.9g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.1g

## 今月の食育目標

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに( )で表記してあります。たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)

※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

1年間ありがとうございました!




## 1年間の給食をふりかえろう

- ・にがてな食べ物にもちようせんしましたか?
- ・給食の前には忘れずに手を洗うことができましたか?




日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちよ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
13	水	かおりごはん 牛乳(乳) さわらのみそマヨやき さわにわん こまつなともやしのものりごまあえ	牛乳(乳) さわら ぶた肉 みそ のり 	青じそ レモン 長ねぎ ごぼう <u>こまつな・みつば(いわき市産)</u> にんじん もやし 大根 ほししいたけ	 ごはん マヨネーズ さとう ごま	577 kcal	26.1 g	19.3 g	2.3 g
♪ 双葉小学校リクエスト ♪ <b>こんだてのCMです♪『いっぱい食べてください』</b>									
14	木	<b>むぎごはん</b> 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のバジルやき たぬき汁 <u>ひよこまめのソテー</u> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 ひよこまめ ウインナー さつまあげ 油あげ	にんにく とうもろこし えだまめ こんにやく にんじん しめじ バジル えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	ごはん 大麦  オリーブオイル こめ油 でんぶん さとう	607 kcal	28.0 g	17.7 g	2.0 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) げんえんソース  ぶたキムチ ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳) だいたい かつお ぶた肉 とり肉 とうふ こんぶ	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく はくさい りんご 大根 <u>にら(福島県産)</u> 長ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 きくらげ	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) だいたい油 こめ油 こめ粉 ごま油 はるさめ	600 kcal	23.8 g	17.5 g	2.3 g
☆卒業&修了 おめでとう献立☆ <b>今日は給食センターから、卒業&amp;修了のお祝いの気持ちを込めて、おつかれとクレープをつけました。各クラスで楽しく、味わって食べてくださいね♪</b>									
18	月	チキンカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー いちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー とうにゅう 	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな とうもろこし いちご レモン	ごはん じゃがいも カレールウ(麦) こめ粉 でんぶん さとう 水あめ ハヤシルウ(麦) こめ油 なたね油	709 kcal	20.9 g	25.1 g	2.5 g
19	火	ごはん 牛乳(乳) さばたつたあげ オレンジ じゃがいものそぼろ煮 	牛乳(乳) さば とり肉 なまあげ さつまあげ	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん でんぶん こめ油 じゃがいも きびざとう	629 kcal	28.5 g	16.9 g	1.7 g
♪ 勿来第二小学校リクエスト ♪ <b>こんだてのCMです♪『おいしく食べて、笑顔いっぱいの給食を考えました』リクエストの多かった人気メニューでしめくります!!</b>									
21	木	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) とり肉のからあげ②  ぶた汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんじん こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ レモン 	ごはん でんぶん こめ油 きびざとう じゃがいも 水あめ はちみつ	739 kcal	34.1 g	23.6 g	2.0 g



6年生のみなさん

☆ご卒業おめでとうございます☆



3学期も残りわずかです。6年生にとっては小学校生活最後の月となりました。みなさんは給食にどのような思い出がありますか？

みなさんはこの6年間で何と 1,000 回以上の給食を食べました！数多くの給食を通して料理の味・名前・材料を覚えたり、作る人の苦勞を知ったり、苦手な物が食べられるようになったりと、さまざまな体験ができたのではないのでしょうか。

さあ、いよいよ中学生です。これからは勉強にもスポーツにもますますたくさんのエネルギーや栄養素が必要となります。体も心も成長する時期なので、しっかり食べるよう心がけましょう。

春休み中も

## 生活のリズムを整えよう！

3学期が終わると春休みに入ります。春休みは新しい生活に向けて準備をする期間です。

休みの間はのんびりがちですが、新しい学年になっても元気に登校できるよう

- ・おそ寝しない
- ・早めに起きる
- ・朝ごはんを食べる

この3つを心がけ、生活リズムを大幅にくずさないようにしましょう。

