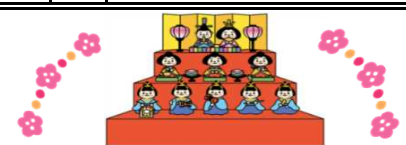
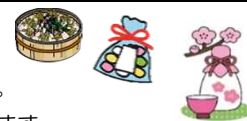


令和6年3月分 学校給食予定献立表 (中学校)

小名浜学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆ ひなまつり献立 ☆ 今日給食は、ひなまつりにちなんで、ひなあられがつけます。みんなでおいしく食べて、お祝いしましょう。  ＜ひなまつり＞ 3月3日のひなまつりは「桃の節句」ともいい、女の子のすこやかな成長と幸せを祈る行事です。ひなまつりの行事食といえば、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、白酒、ひしもちやひなあられなどのひな菓子があつきます。ひなあられは地域によって味や形が違います。一般的に、関東地方は米粒型のボン菓子で、砂糖で甘く味付けしてあります。関西地方は丸型のあられで、塩やしょうゆで味付けしてあります。 									
1	金	ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) すまし汁(麦) ひなあられ 福島県産のとり肉を使用します。	牛乳(乳) とり肉 寒天 まぐろフレーク 干しひじき	にんじん しめじ みつば 玉ねぎ ほうれん草 いわき市産の米を使っているんだまい！	ごはん 豆ふ(麦) でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) もち米	801 kcal	34.5 g	25.2 g	2.5 g
4	月	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) とり肉と青菜のとろみスープ 豆乳プリン	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 豚肉 豆乳 のり かつお節	にんじん 玉ねぎ しょうが 青しそ 長ねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく ほうれん草	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 油 ラード 米油 水あめ	758 kcal	25.8 g	21.0 g	2.2 g
5	火	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) コーヒー ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 福島県産です。 チーズ(乳)	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) 米油 米粉 なたね油 じゃがいも 砂糖	815 kcal	34.8 g	19.6 g	3.3 g
魚食給食 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れています。今日の魚は「目光」です。									
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
6	水	ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② いわき市の魚です。 ほうれん草ともやしののりごま和え 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ のり 目光 油揚げ 福島県産です。	にんじん 大根 玉ねぎ もやし 長ねぎ 長ねぎはいわき産だネ！ ほうれん草	ごはん じゃがいも でん粉 米粉 米油 砂糖 ごま	773 kcal	33.1 g	20.9 g	1.9 g
◎ 生産者応援献立～青森県産「ほたて」～ ◎ 消費が減ってしまった「ほたて」の生産者を応援します。今日のメニューは、ほたてとマカロニのクリーム煮です。おいしく食べて生産者を応援しましょう！									
7	木	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) ほたてとマカロニのクリーム煮(乳、麦) とり肉と野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン ほたて 大豆 福島県産です。 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ  小松菜	パン(乳、麦) 砂糖 マカロニ(麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 油 メロンシート(卵、乳、麦) じゃがいも 米油	809 kcal	34.4 g	24.1 g	2.9 g
8	金	麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮  肉じゃが デコポン	牛乳(乳) 豚肉  さば みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ デコポン	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	812 kcal	31.2 g	21.2 g	2.3 g
11	月	ポークカレーライス(乳、麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) ヨーグルト(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	ごはん 米油 じゃがいも カレールー(麦) ハヤシルウ(麦)	863 kcal	27.3 g	26.0 g	3.5 g
♪ 小名浜東小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪ 「みんなが好きなから揚げを取り入れました。楽しみながら食べてください。」									
★ 卒業お祝い献立 ★ 3年生のみなさんは、給食を振り返ってみて、どんな思い出がありますか？今日が最後の給食です。みんなでおいしく食べてください♪									
12	火	赤飯 ごま塩 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ②  沢煮わん お祝いケーキ	牛乳(乳) あずき 豚肉  とり肉 豆乳	干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ いちご  しょうが みつば	もち米 米 でん粉 米油 コーンスターチ 砂糖 米粉 油 ごま	812 kcal	30.9 g	26.8 g	2.3 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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)

※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。※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。

日 曜	献 立 名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13 水	給食はありません(卒業式のため)      							
14 木	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) レバーメンチカツ(麦) キャベツのクリームシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン スキムミルク(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆 とりレバー	福島県産です。 にんじん キャベツ 玉ねぎ オレンジ 	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) 油 米粉 生クリーム(乳) でん粉 パン粉(麦)	893	30.3	35.5	2.5
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
15 金	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 茎わかめの炒め煮  なめこと大根のみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豆腐  みそ 豚肉 納豆 茎わかめ さつま揚げ	大根 玉ねぎ なめこ ほうれん草 にんじん 長ねぎ いわき産です。  こんにゃく 干しいたけ ぶどう	ごはん 大麦 米油 砂糖	769	31.5	18.6	2.8
◆ 魚食給食 ◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れています。今日の魚は「さんま」です。								
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
18 月	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 五目きんぴら  豚汁 福島県産です。	牛乳(乳) みそ とり肉 さんま 豚肉 さつま揚げ 豆腐	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 長ねぎは いわき産だネ!  こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま でん粉 	779	32.5	21.2	2.7
♪ 小名浜第二小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪ 「栄養バランスを考えながら、みんなが好きそうなメニューにしました。残さず食べましょう!」								
19 火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ おろしソースかけ かきたま汁(卵) オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 大豆 豚肉 卵(卵) 福島県産です。	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト さやいんげん しょうが にんにく 大根 オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 ラード 米油	748	32.3	19.6	2.1
21 木	ごはん 牛乳(乳)  鮭焼き魚 じゃがいものそぼろ煮 チョコクレープ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ 鮭 豆乳 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ  さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 油 水あめ ココア 米粉	825	32.0	16.9	2.8

 給食回数13回 平均栄養価：エネルギー804kcal たんぱく質31.6g 脂質22.8g カルシウム418mg 食塩相当量2.6g 

令和5年度学校給食からSDGsを考える標語コンクール 最優秀賞作品紹介(No.2) ~ご応募ありがとうございました!~



小学校 上学年(4~6年)の部 当たり前には思っていない給食をそこから始まるSDGs 平第一小学校5年 箱崎 悠真さん
感謝忘れずいただきます

小学校 上学年(4~6年)の部 ねぎトマトいちごやなしにまっしろごはん 勿来第一小学校4年 小倉 悠楓さん
いわきの食材たくさん入ったおいしい給食のこさず食べて、わたしにできるSDGs



 3年生のみなさんへ

小・中学校合わせて9年間食べてきた給食ともお別れです。苦手な食べ物が食べられるようになったこと、給食の時間を楽しく過ごしたことなど、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、自分自身の心と体の健康を考えて、食事ができるようになってほしいと思います。

