



よくかむことは
よく味わうこと



令和6年3月分学校給食予定献立表 (小学校)

小名浜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	I 補* - たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ ししゃも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん オレンジ みつば	ごはん こめ油 さとう でん粉 じゃがいも	632 kcal	25.5 g	16.8 g 2.4 g

<ひなまつり>

3月3日のひなまつりは「桃の節句」ともい、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、ちらしずしやまぐりのお吸い物、白酒、ひもちやひなあられなどのひな菓子があります。ひなあられは地域によって味がちがいます。一般的に、関東地方は米粒型のポン菓子で、さとう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。



★ ひなまつり献立 ★ 今日の給食は、ひなまつりにちなんで、ちらしずしとひなあられが付きまます。みんなでおいしく食べて、お祝いしましょう。

4	月	ちらしずし 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) こうどうふ かんてん	にんじん しめじ みつば ほししいたけ れんこん ほうれんそう	ごはん まめふ(麦) でん粉 さとう 油 もちこめ	581 kcal	26.2 g	14.2 g 2.3 g
---	---	--	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	----------	--------	-----------------

☆ 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。

5	火	麦ごはん 牛乳(乳) なつとう くきわかめのいため煮 なめこだいこんのみそ汁	牛乳(乳) なつとう とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ くきわかめ	だいこん 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ にんじん ほししいたけ なめこ	ごはん 大麦 さとう こめ油	540 kcal	24.3 g	15.5 g 2.3 g
---	---	--	---	--	----------------------	----------	--------	-----------------

6	水	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) パオズ②(麦) とう乳プリン	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 とう乳 だいち	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし 玉ねぎ	ソフトめん(麦) こめ油 さとう 水あめ 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦) でん粉	644 kcal	27.5 g	18.6 g 2.5 g
---	---	--	--------------------------------	--	--	----------	--------	-----------------

7	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 さとう でん粉 じゃがいも	634 kcal	26.1 g	19.4 g 2.0 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!

8	金	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) とり肉とやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 ほたて ベーコン だいち スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	パン(乳,麦) さとう 小麦粉(麦) マーガリン(乳) じゃがいも マカロニ(麦) メロンシート(卵,乳,麦) こめ油 油	653 kcal	27.1 g	20.6 g 2.1 g
---	---	--	--	--------------------------	---	----------	--------	-----------------

11	月	ごはん さけふりかけ 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) とり肉とあおなのとろみスープ デコポン	牛乳(乳) さけ とり肉 とうふ だいち ぶた肉	玉ねぎ しょうが にんじん こまつな キャベツ 青しそ にんにく デコポン 長ねぎ	ごはん さとう ごま だいち油 でん粉 小麦粉(麦) ごま油 油 ラード こめ油	579 kcal	22.4 g	17.0 g 2.2 g
----	---	---	--------------------------------	---	--	----------	--------	-----------------

♪ 小名浜第二小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪ 「みんなが好きそうなメニュープラス、栄養も考えました。残さず食べましょう。」

12	火	ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) まぐろフレーク ほしひじき	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こまつな	ごはん でん粉 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦)	664 kcal	30.0 g	26.2 g 2.2 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	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	Iたんぱく質	脂質	食塩相当量		
<p>☆セレクト給食☆ 自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。</p>									
13	A	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ ぶた汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 れん乳(乳)	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく パセリ レモン	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	673 kcal	30.0 g	19.1 g	2.5 g
	B	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨネーズやき ぶた汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さけ ひよこ豆 かんてん	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ いちご とうもろこし みかん	ごはん じゃがいも 水あめ ノンエッグマヨネーズ 油 でん粉 こめ粉 さとう	666 kcal	31.9 g	21.1 g	1.9 g
<p>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」を給食に取り入れています。今日の魚は「さんま」です。</p>									
<p>☆一汁二菜の白☆ 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。</p>									
14	木	麦ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 ごもくきんぴら わかめのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ わかめ さんま とり肉 さつまあげ	長ねぎ だいこん ごぼう にんじん	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ごま	577 kcal	24.5 g	17.4 g	2.5 g
		バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) キャベツのクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいち	にんじん かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ	パン(乳,麦) さとう 小麦粉(麦) 油 じゃがいも マーガリン(乳) こめ油 生クリーム(乳) でん粉 パン粉(麦)	688 kcal	20.9 g	28.5 g	2.2 g
<p>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」を給食に取り入れています。今日の魚は「めひかり」です。</p>									
18	月	ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ご汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 油あげ みそ だいち めひかり	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 こめ粉 こめ油	616 kcal	27.5 g	17.7 g	1.3 g
		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 グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) ウインナー スキムミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう ぶどう	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) さとう	676 kcal	20.3 g	21.2 g	2.7 g
<p>♪小名浜東小学校リクエストメニュー♪ メッセージ月 「みんなが好きなからあげを取り入れました。楽しみながら食べてください。」</p>									
<p>✧6年生卒業&修了お祝い献立✧ 6年生の卒業と在校生の修了をお祝いで、今日は赤飯ととり肉のからあげ、お祝いケーキをつけました。おいしく味わって食べてください!</p>									
21	木	せきはん ごましお 牛乳(乳) とり肉のからあげ さわにわん おいしいケーキ	牛乳(乳) あずき ぶた肉 とり肉 とう乳	ほししいたけ にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ みつば しょうが いちご	もちごめ こめ ごま コーンスターチ でん粉 こめ油 さとう 油 こめ粉	647 kcal	24.3 g	23.5 g	1.9 g

給食回数 14回 平均栄養価: エネルギー631kcal たんぱく質25.9g 脂質19.8g カルシウム385mg 食塩相当量2.2g

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!~

