

★今月の食育目標★

「一年間の給食を振り返ろう」



令和6年3月分 学校給食予定献立表 (小学校)



いわき市立平北部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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>季節の行事食こんだて * 桃の節句</p> <p>3月3日の「ひなまつり」は、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。昔から「ちらしずし」やはまぐりの「うしお汁」「ひなあられ」などを食べる習わしがあります。</p>									
1	金	みそかけうどん【ソフトめん(麦)+みそかけ汁】 牛乳(乳) もちいなり いちご② ひなあられ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ 油あげ かんてん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし はくさい きくらげ にんにく しょうが いちご	ソフトめん(麦) こめ油 もち でんぷん さとう	608 kcal	26.2 g	14.6 g	2.5 g
<p>* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。</p>									
4	月	ごはん 牛乳(乳) かれいのたつたあげ(麦) だいこんのきんぴら どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かれい とり肉 油あげ	にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく こまつな だいこん	ごはん ジャがいも こめ油 バター(乳) こむぎこ(麦) でんぷん さとう ごま ごま油	637 kcal	28.6 g	21.1 g	2.1 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) なっとう ひじきのいため煮 さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ なっとう ほしひじき 油あげ ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん さつまいも さとう こめ油 ごま	611 kcal	25.8 g	18.0 g	2.2 g
6	水	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ポトフ	牛乳(乳) ウインナー とり肉	かぶ 玉ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん にんにく バジル	メロンパン(卵 乳 麦) ジャがいも オリーブオイル	627 kcal	28.5 g	21.8 g	2.1 g
7	木	ビーフカレーライス(乳 麦) (むぎごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーとまめのソテー セトカ	牛乳(乳) チーズ(乳) パーコン スキムミルク(乳) ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ	玉ねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース セトカ とうもろこし ブロッコリー	ごはん おおむぎ ジャがいも カレールウ(乳 麦) こめ油 オリーブオイル	698 kcal	29.3 g	21.2 g	2.7 g
<p>魚食給食 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食にも、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は、「さんま」です。</p>									
8	金	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 みそ肉じゃが ぶくしまもゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ さんま	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん もも	ごはん ジャがいも さとう こめ油 でんぷん	645 kcal	22.8 g	18.6 g	1.9 g
11	月	ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) とり天(麦) みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 のり ほしひじき	だいこん はくさい 長ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう にんにく	ごはん こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん さとう 水あめ	615 kcal	28.5 g	20.6 g	2.2 g
12	火	ぶたどん(ごはん) 牛乳(乳)・いちご味 ごじる ござかなだいず	牛乳(乳) だいたす とり肉 油あげ とうふ みそ ぶた肉 青のり かたくちいわし	長ねぎ にんじん 玉ねぎ こんにゃく	ごはん ジャがいも さとう でんぷん ごま	647 kcal	29.2 g	19.8 g	2.3 g
13	水	ごはん さけふりかけ 牛乳(乳) すぶた にらたまみそ汁(卵) デコボン	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) かつおぶし さけ ぶた肉 みそ	にら 玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ ピーマン デコボン	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま だいたす油	655 kcal	29.8 g	20.9 g	2.2 g
14	木	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) はっほうさい(卵) ひとくちいちごゼリー	わかめ 牛乳(乳) ほたて ぶた肉 いか うずらたまご(卵) かまぼこ だいたす かんてん	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん はくさい きくらげ ヤングコーン さやえんどう キャベツ にら にんにく ほししいたけ いちご レモン	ごはん 水あめ ごま油 でんぷん こむぎこ(麦) さとう はるさめ なたね油 ラード こめこ こめ油	619 kcal	26.4 g	19.5 g	2.1 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) 「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

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
15	金	しらかわラーメン 【ちゅうかつめん(麦)+ラーメンスープ】 牛乳(乳) やさいいため ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 焼き豚 なると ベーコン ヨーグルト(乳)	メンマ 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 砂糖 米油	604 kcal	28.6 g	18.3 g	2.5 g
18	月	ごはん ひろしまなこんぶ 牛乳(乳) かつおフライ(麦) カレーおでん(卵 麦)	牛乳(乳) ウインナー ちくわ だいず うずらたまご(卵) ぶた肉 とり肉 こんぶ	こんにゃく だいこん にんじん 玉ねぎ ひろしまな	ごはん しょうしんこ さとう ごま でんぷん パンこ(麦) こめ油 だいず油 水あめ	648 kcal	26.8 g	22.8 g	2.1 g
  魚食給食  									
今年度最後の「常磐もの」を使った魚食給食は、いわき市の魚「めひかい」のからあげです。味わって食べましょう！									
19	火	ざっこくごはん なのはなふりかけ 牛乳(乳) めひかいのからあげ② いわきやさいのぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ めひかい だいず のり かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが なのはな	ごはん おおむぎ たかきび もちきび はつげんまい はとむぎ くろまい アマノハ さとう ごま こめこ でんぷん こめ油	607 kcal	26.1 g	18.1 g	1.6 g
 小学6年生 卒業お祝い献立			6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。6年間で体も心も大きく成長したことでしょ。小学校最後の給食です。友達や先生との思い出を振り返りながら、味わって食べてください。				 ご卒業 おめでとう ございます！		
21	木	まぜこみごもくごはん(ごはん) 牛乳(乳) とうふハンバーグ・てりやきソースかけ すまし汁 いちごのおいおいケーキ	牛乳(乳) なると だいず とうふ おから とり肉 油あげ こおりとうふ とう乳	みつば しめじ 長ねぎ ごぼう ほうれんそう しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく ほししいたけ いちご	ごはん でんぷん さとう なたね油 水あめ こめこ こめ油 こんにゃく	649 kcal	24.5 g	17.6 g	2.6 g
給食回数：14回 エネルギー：634kcal たんぱく質：27.2g 脂質：19.5g カルシウム：383mg 食塩相当量：2.2g									

☆ 今月の地場産物(予定) ☆ **いわき市産** なめこ、長ねぎ、だいこん、はくさい、みつば、いちご **福島県内産** たまご、ぶた肉、もやし、もも
※豆腐・油あげ・こんにゃくは地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

◎この1年の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 	<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 
<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>  <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 主食</p>	