



# 令和6年3月分学校給食予定献立表(小学校)

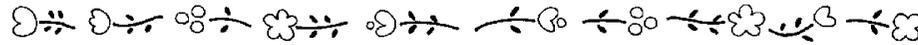


今月の食育目標

1年間の給食をふり返ろう(食べる力・感謝の心・郷土愛)

平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	<p>魚食給食①</p> <p>季節の行事食献立 *桃の節句*</p> <p>ちらしずし(まぜこみ) 牛乳(乳) さんまおろし煮 すまし汁(麦) ひなあられ</p>	<p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今日は「さんま」です。</p> <p>3月3日は桃の節句、いわゆる「ひなまつり」です。日本には、昔から「ちらしずし」や、蛤の「うしお汁」「ひなあられ」などを食べる習慣があります。</p> <p>栃木県産のかんぴょうなどを、さとうとしょうゆであまからく煮た「ちらしずしの具」をごはんに混ぜましょう。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 さんま こおりどうふ かんでん</p>	<p>えのきたけ にんじん ほうれん草 かんぴょう みつば 大根 干しいたけ れんこん</p>	<p>ごはん まめふ(麦) でんぷん さとう もち米</p>	590 kcal	26.6 g	15.4 g	2.4 g
		<p>よくかむ献立</p> <p>こめこやさいカレーライス&lt;減量ごはん&gt; 牛乳(乳) 紙かつ(麦) むらさきもチップス</p> <p>米の量が10gげんりょうになっています。</p> <p>紙のようにうすい「紙かつ」をのせて、かつカレーにして食べましょう。</p> <p>小麦・乳不使用の野菜カレーです。米粉ルウを使いさっぱりとしたカレーができました。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 豆乳チーズ 大豆 ぶた肉</p>	<p>むぎごはん・野菜ときのこ・紙かつ・紫いもチップスはよくかんで食べる食品です。「意識してかむ」ことで、脳により多くの刺激が伝わりますよ。</p> <p>にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ</p>	<p>ごはん こめ油 でんぷん コーンスターチ さとう パーム油 ココア 米粉ルウ パン粉(麦) むらさきもチップス</p>	613 kcal	23.2 g	20.6 g	2.0 g	
5	火	<p>麦ごはん 牛乳(乳) あつあげとベーコンのチリソース煮 あさりのみそ汁 あま酒ヨーグルト(乳)</p>	<p>牛乳(乳) みそ あつあげ ベーコン あさり あま酒ヨーグルト(乳)</p>	<p>玉ねぎ みつば 長ねぎ にんにく しょうが</p>	<p>ごはん 大麦 こめ油 さとう でんぷん</p>	604 kcal	24.8 g	17.5 g	2.9 g
夕食はうす味にしましょう。									
6	水	<p>食パン(乳,麦) 牛乳(乳) えびフライ②(え,麦) ソース とり肉と野菜のコンソメ煮 デコボン</p> <p>えびフライには、タルタルソースも合いますが、今日はちゅうのうソースでどうぞ。</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 えび(え) 大豆</p>	<p>にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム デコボン</p>	<p>パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油</p>	600 kcal	29.3 g	16.8 g	2.5 g
7	木	<p>ごはん 牛乳(乳) さけの塩こうじ焼き すき焼き</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 焼きどうふ さけ</p>	<p>干しいたけ こんにやく はくさい 長ねぎ</p>	<p>ごはん さとう</p>	570 kcal	27.0 g	18.7 g	2.0 g
8	金	<p>ごはん ざつこくのふりかけ 牛乳(乳) ほうれん草入りハンバーグ(麦) 建長汁(けんちんじる・しお味)</p>	<p>牛乳(乳) とうふ 油あげ 大豆 ボイルドビーフ ぶた肉 とり肉 かつお節 こんぶ</p>	<p>にんじん ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ しょうが セロリ 玉ねぎ にんにく ほうれん草 モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト</p>	<p>ごはん ごま油 こめ油 里いも 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード パン粉(麦) 完熟とうもろこし ひえ じゃがいも コーンスターチ 水あめ</p>	545 kcal	22.4 g	15.8 g	2.1 g
11	月	<p>日本型食生活献立</p> <p>ごはん(主食) 牛乳(乳) てりやきチキン(主菜) ぜんまいの煮物(麦) こまつなと油あげのみそ汁 アセロラゼリー(副菜) 汁物</p>	<p>牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 ちくわ(麦) 大豆 とり肉</p>	<p>にんじん 玉ねぎ こまつな こんにやく ふき ぜんまい さやいんげん アセロラ りんご</p>	<p>ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん コーンスターチ</p>	621 kcal	25.7 g	18.2 g	2.4 g
		<p>げん米入りごはん 牛乳(乳) 白身魚のいそべフライ(麦) なつとう ちゅうかスープ</p>	<p>牛乳(乳) ハム とうふ かんでん ホキ 大豆 なつとう</p>	<p>にんじん 玉ねぎ きくらげ こんにやく 長ねぎ ほうれん草</p>	<p>ごはん げん米 でんぷん ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう</p>	644 kcal	31.7 g	21.9 g	2.4 g



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
13	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) 豚肉のみそつけ焼き ほたてのホワイトシチュー(乳,麦) はるか	牛乳(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて みそ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー はるか	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) メロンシート(卵,乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 油	721 kcal	29.6 g	25.2 g	2.1 g
14	木	しらかわラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) 味付き煮たまご(卵) ラーメントッピング焼きのり デコポン	牛乳(乳) ぶた肉 なた 煮たまご(卵) のり	りんご しょうが にんにく 玉ねぎ メンマ 長ねぎ ほうれん草 デコポン	ちゅうかソフトめん(麦) さとう	549 kcal	27.7 g	13.1 g	2.5 g
15	金	ツナごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) レバー入り白ごまつくね(麦)② しょうが入りやさのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ 大豆 豆乳 みそ まぐろフレーク とりレバー	ごぼう にんじん 大根 こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ こまつな 玉ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごま 油 ラード パン粉(麦)	601 kcal	26.6 g	19.8 g	2.3 g
18	月	ごはん 牛乳(乳)・ココア ほっけのこんぶしょうゆ焼き 五目豆	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ ほっけ	ごぼう にんじん こんにやく えだ豆 トマト	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	600 kcal	28.3 g	14.2 g	1.7 g
19	火	じばさんづかつようこんだて 地場産物活用献立	こめ きゅうちゅうめひかり ぶたにく だいす なが とうふ あぶらあ ふくしまけんさん しんせん じばさんづつ 米・牛乳・目光・豚肉・大豆・長ねぎ・豆腐・油揚げが福島県産のものです。新鮮な地場産物をいただきます！						
		きせつ ぎょうじしよこんだて ひがん 季節の行事食献立 *彼岸*	はる ひがん しゅんぶん ひ ぜんこ かん ことし 春の彼岸は「春分の日」の前7日間(今年は3/17~3/23)です。ごはんとお豆で作った「ぼたもち」を食べる風習があります。						
19	火	ぎょしよくぎゅうしよく 魚食給食②	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れています。今日は「目光」です。						
		減量ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② ねぎの油みそ 呉汁 ぼたもち	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 油あげ とうふ みそ 目光 かつお節 あずき かんてん	にんじん 長ねぎ こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん 米粉 こめ油 もち米 さとう	624 kcal	26.8 g	16.2 g	2.0 g
21	木	おわカレーライス(麦)<減量ごはん+ポークカレー(麦)> 牛乳(乳) ブロッコリーとカリフラワーのソテー こめこのお祝いクレープ(いちご)	牛乳(乳) ぶた肉 豆乳 チーズ ベーコン 豆乳 かんてん 大豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー いちご	ごはん じゃがいも ルウ(麦) でんぷん コーンスターチ さとう パーム油 ココア 米粉 豆乳バター 水あめ こめ油 なたね油	671 kcal	20.9 g	23.7 g	2.3 g

\*給食回数14回 \*平均栄養価 エネルギー：611kcal たんぱく質：26.5g 脂質：18.4g カルシウム：355mg 食塩：2.3g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。



6年生のみなさん  
卒業おめでとうございます。  
中学校の給食でまた元気に  
お会いしましょう!



もうすぐ春休みです。  
あたたかい日も増えてきますので、  
からだを動かしてみましよう。  
健康づくりには、運動も必要ですよ。

しっかり食べて体を動かそう

すこしやすしい季節になりました。バランスよく食べて、  
適度な運動をすると毎日元気に  
すごせます。

