

令和5年3月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標：1年間の食生活をふり返ろう

はしは、まいにちもちかえて、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。

四倉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	からだのちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆☆秋田県の郷土料理「だまこ汁」☆☆☆「だまこ汁」とは、炊きたてのご飯をすり鉢でほどよく潰し、丸めたもの(だまこ)を入れた汁もので、秋田県の冬の定番料理です。							
1 金	むぎごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ねぎの油みそ だまこ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 油あげ かつおぶし みそ あじ れんにゅう(乳)	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	ごはん おおむぎ せいはいくまい さとう こめ油 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	670 kcal	25.5 g	17.0 g 1.9 g
4 月	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) のり かつおぶし わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉	597 kcal	26.3 g	15.9 g 2.1 g
☆☆☆行事食「ひなまつり献立」☆☆☆ 3月3日は桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子のすこやかな成長を願う日です。今日はちらしずしとひなあられに、福島県会津でお祝いのときに食べられている郷土料理「こづゆ」を組み合わせました。食を通して日本の行事や地域の文化を感じましょう！							
☆☆☆魚食給食①☆☆☆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日はいわき市の魚「めひかり」です！							
5 火	ちらしずし〈げんりょうごはん〉 めひかりのからあげ② こづゆ(麦) ひなあられ	牛乳(乳) ほだて こうやどうふ めひかり あおのり	にんじん ごぼう しらたき きくらげ さやいんげん れんこん ほししいたけ さやえんどう トマト ほうれんそう	ごはん さといも まめふ(麦) さとう でん粉 こめ粉 こめ油 せいはいくまい	588 kcal	25.2 g	12.9 g 2.4 g
☆☆☆「和食の日」献立☆☆☆和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(なっとう)+副菜(いりどり)+汁物(玉ねぎと油あげのみそ汁)のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。							
6 水	ごはん 牛乳(乳) なっとう いりどり 玉ねぎと油あげのみそ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ 油あげ みそ とり肉 さつまあげ なっとう	玉ねぎ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん こめ油 さとう	567 kcal	25.3 g	17.1 g 2.3 g
7 木	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ウィンナーとキャベツのソテー いわきトマトのミネストローネ(麦)	牛乳(乳) とり肉 しろいんげんまめ ウィンナー	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト えだまめ こまつな エリンギ キャベツ	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) オリーブオイル じゃがいも マカロニ(麦) こめ油	619 kcal	23.6 g	22.0 g 2.1 g
8 金	かやくうどん〈ソフトめん(麦)+かやくかけ汁〉 牛乳(乳) とりつくね(麦) ミニあげパン(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ ひじき	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう	ソフトめん(麦) パン(乳,麦) でん粉 さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦) こめ油	641 kcal	28.4 g	17.1 g 2.1 g
11 月	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 とり肉のバジルやき オニオンスープ	牛乳(乳) ベーコン マグロオイルフレーク とり肉	にんじん ほうれんそう 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし バジル にんにく	ごはん さとう オリーブオイル	575 kcal	25.2 g	22.5 g 2.1 g
12 火	むぎごはん 牛乳(乳) じゃがいもとブロッコリーのソテー こめ粉のビーフシチュー いちご	牛乳(乳) 牛肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ トマト ブロッコリー いちご	ごはん おおむぎ こめ粉ルウ デミグラスソース こめ油 じゃがいも	634 kcal	23.9 g	19.1 g 1.9 g
13 水	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット とり肉のチリソース煮 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 たら たこ いか	玉ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう にんにく しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 さとう こめ油 ラード パン粉(麦) はるさめ だいたし油	618 kcal	28.1 g	18.6 g 2.3 g
14 木	食パン(乳,麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) ひよこまめとコーンのソテー かぼちゃのポタージュ(乳,麦) デコボン	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこまめ	玉ねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし えだまめ デコボン りんご	パン(乳,麦) ルウ(麦) こめ油 オリーブオイル さとう	669 kcal	26.2 g	18.1 g 1.8 g

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>魚食給食② 今年度最後の常盤ものは「さんま」です。じっくり煮たさんまは骨までやわらかく、食べることができます。いわき市のおいしい魚を味わってください♪</p>							
15 金	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 すきやき(麦) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ さんま	はくさい 長ねぎ にんじん しらたき ほししいたけ だいこん りんご レモン	ごはん ぶ(麦) だいたし油 さとう こめ油 でん粉	659 kcal	26.1 g	20.4 g
18 月	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ひじきとごぼうのいため煮 なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ひじき とり肉 さつまあげ だいす	にんじん 玉ねぎ なめこ ほうれんそう ごぼう さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	631 kcal	26.2 g	21.5 g
19 火	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき キャベツとささみの煮びたし かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) みそ 油あげ こんぶ さば	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう えのきたけ こまつな もやし キャベツ	ごはん さとう ごま油 ごま みずあめ	617 kcal	29.6 g	23.3 g
20 水	<p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>						
<p>☆☆☆卒業おめでとう&修了おめでとう献立☆☆☆ 今年度最後の給食です。6年生の卒業と在校生の修了をお祝いして、今日は人気メニューのツナごはんと野菜スープ、そしてお祝いケーキをつけました。今までの給食を思い出しながら、おいしく食べてくださいね♪</p>							
21 木	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ やさいスープ こめ粉のおいおいケーキ	牛乳(乳) とり肉 だいす ぶた肉 とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう トマト いちご	パン(乳、麦) でん粉 ラード オリーブオイル こめ粉 さとう みずあめ なたね油	654 kcal	24.7 g	24.5 g
22 金	<p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。1年生のころから身長はどのくらい伸びましたか？体は食べたものからつくられています。これからも、栄養バランスよく食べて、健康で丈夫な体をつくっていきましょう！中学校でも勉強や運動に取り組み、毎日元気にすごしてくださいね。応援しています！</p>						
給食回数：14回					エネルギー：624kcal		
たんぱく質：26.0g		脂質：19.3g		カルシウム：378mg		食塩相当量：2.1g	

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵)
- ◆給食センターでは、原材料にそば、落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。
- ◆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。



一年間、おいしく食べてくれて、ありがとうございました！
四倉給食センター一同



みなさんの健やかな成長を願い、心をこめて給食をつくっています。
新学期にまたお会いしましょう！

★1年間の食生活チェック★

自分の食生活をふり返り、できていた所に○をつけよう！いくつかできたかな？
できなかったところは、これからチャレンジしていきましょう。

()	()	()	()	()
食事前 必ず手を洗った。	食事のマナー 守ることができた。	苦手な食べ物 にも挑戦できた。	朝ごはん を毎日食べた。	おやつは時間 と量を決めて食べた。