

★今月の食育目標★  
「一年間の給食を振り返ろう」



# 令和7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	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	<p>* 季節の行事食こんだて * 桃の節句 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。今日はひなあられがきます！</p> <p>* 一汁二菜こんだて * 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>							
		ごはん 牛乳(乳) ひなあられ さばたつたあげ ねぎの油みそ さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 みそ かつおぶし さば 青のり	だいこん にんじん ほししいたけ 玉ねぎ 長ねぎ みつば しょうが ほうれんそう トマト パプリカ	ごはん さとう こめ油 でんぷん	600 kcal	26.0 g	20.5 g	1.7 g
4	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ いわきやさいのぶた汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん だいこん こんにやく ごぼう なめこ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく レモン	ごはん でんぷん さとう パンこ(麦)	647 kcal	27.9 g	19.7 g	2.0 g
5	水	バターロールパン(乳麦) だいずチョコ(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ とり肉とやさいのスープ ござかな	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが パセリ	パン(乳麦) じゃがいも 油 でんぷん とうにゅうバター だいずチョコ(乳)	夕食はうす味にしましょう。			
6	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② キャベツとブロッコリーのおかかあえ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 かつおぶし	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でんぷん	648 kcal	31.8 g	21.8 g	2.0 g
7	金	ごはん 牛乳(乳) マーボーとうふ ならまんじゅう(麦) えびだんごとはるさめのスープ(え麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) たら えび(え) ぶた肉 みそ とうふ だいず	キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ にんにく えだまめ もやし チンゲンサイ ほししいたけ 長ねぎ こんにやく なら アセロラ りんご	ごはん でんぷん さとう パンこ(麦) はるさめ ラード こめ油 ごま油 こむぎこ(麦)	夕食はうす味にしましょう。			
10	月	ごはん ひじきのりつくだに 牛乳(乳) さわらのみそマヨやき かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) さわら みそ のり ひじき かつおぶし ひよこまめ	にんじん 玉ねぎ レモン ほうれんそう パセリ	ごはん でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ 油 水あめ	617 kcal	28.9 g	22.7 g	2.1 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) けんさんだいずのなっとう きりぼしだいこんとこまつなの油いため さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ なっとう かつおぶし ぶた肉 さつまあげ	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ きりぼしだいこん こまつな	ごはん さつまいも さとう こめ油	611 kcal	27.5 g	16.5 g	1.8 g
12	水	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) さんまおろしに ごもくまめ	牛乳(乳) とり肉 こんぶ あつあげ さつまあげ さんま のり かつおぶし わかめ	えだまめ にんじん こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油 コーンスターチ	夕食はうす味にしましょう。			
13	木	ビーフカレーライス(乳麦) (むぎごはん) 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー せとか	牛乳(乳) きゅう肉 チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな エリンギ とうもろこし せとか	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも カレールウ(乳麦)	夕食はうす味にしましょう。			
14	金	しょうゆラーメン 【ちゅうかつめん(麦)+しょうゆスープ】 牛乳(乳) かぼちゃチーズコロッケ(乳麦) こめのみかんクレープ	牛乳(乳) やきぶた なると だいず チーズ(乳) とうにゅう	もやし にんじん ほうれんそう かぼちゃ しょうが にんにく 長ねぎ みかん レモン	ちゅうかつソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) パンこ(麦) さとう 水あめ でんぷん なたね油 こめ マーガリン(乳)	夕食はうす味にしましょう。			

◎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」「くるみ」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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 めひかりのあますかけ② 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 めひかり	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやえんどう ピーマン	ごはん じゃがいも こめこ さとう こめ油 でんぷん	698 kcal	26.5 g	19.3 g	1.9 g
18	火	 まぜこみちらしすし(げんりょうごはん) 牛乳(乳) とり肉のてりやき あさりとわかめのみそ汁(麦) おいわいいちごケーキ	牛乳(乳) わかめ あさり とうふ みそ こうやどうふ とり肉 とうにゅう だいず	玉ねぎ こまつな にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう いちご	ごはん ふ(麦) さとう こめ油 水あめ でんぷん なたね油 こめこ	617 kcal	28.2 g	19.0 g	2.5 g
19	水	* 希望こんだて * 好間第二小学校 メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) ウイナーとキャベツのソテー コーンポタージュ(乳 麦) いちご②	牛乳(乳) チーズ(乳) とり肉 スキムミルク(乳) だいず ウイナー	玉ねぎ グリンピース しめじ とうもろこし にんじん キャベツ こまつな いちご	メロンパン(卵 乳 麦) じゃがいも こむぎこ(麦) パーム油 生クリーム(乳) コーンスターチ でんぷん ラード こめ油	676 kcal	24.8 g	25.8 g	2.0 g
給食回数：13回 エネルギー：641kcal たんぱく質：26.8g 脂質：20.8g カルシウム：393mg 食塩相当量：2.1g									



卒業おめでとう  
ございます！

夕食はうす味にしましょう。

あなたの食生活はどうか？

**振り返りチェックシート**

☆ 今月の地場産物(予定) ☆  
 いわき市産 なめこ、エリンギ、長ねぎ、だいこん、みつば、いちご  
 福島県内産 たまご、ぎゅう肉、ぶた肉、めひかり、もやし なっとう  
 ※豆腐・油あげ・こんにゃくは地元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優先して納品していただいています。

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

○の数が…  
7~9個

☆☆☆  
たいへんよくがんばりました

ボン!  
4~6個

☆☆  
よくがんばりました

3  
1~3個

☆  
もうすこしががんばりましょう

0個

まずはたべることをすきになりましょう

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる