



令和7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かえろう」 ☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

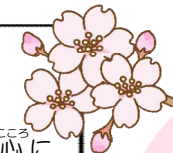
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		季節の行事 食献立 * 桃の節句	3月3日は桃の節句、いわゆる「ひなまつり」です。日本には、昔から「ちらしずし」や、蛤(はまぐり)の「うしお汁」「ひなあられ」などを食べる習慣があります。						
3	月	ちらしずし 牛乳(乳) さけのしお焼き すまし汁 ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 なたとうふ こうやとうふ さけ	にんじん えのきたけ みつば れんこん えだ豆	ごはん さとう	604 kcal	31.5 g	17.3 g	2.0 g
4	火	ざっこくごはん なつとう 牛乳(乳) ひじきの油いため とん汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず(福島県産) ひじき とり肉 さつまあげ なつとう かつおぶし	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> さやいんげん レモン	ごはん 大むぎ もちきび はと麦 高きび はつがげんまい 黒こめ アマランサス じゃがいも さんおんとう こめ油 さとう 水あめ はちみつ	675 kcal	25.5 g	16.3 g	2.1 g
5	水	ごはん 牛乳(乳) いわしオレンジ煮 肉じゃが デコポン	牛乳(乳) ぶた肉 いわし	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ デコポン	ごはん じゃがいも さとう こめ油	633 kcal	26.6 g	17.5 g	2.0 g
6	木	はつが米入りごはん 牛乳(乳) かれないフライ(麦) マーボーあつあげ ちゅうかスープ ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 とうにゅう みそ かれない かんてん	玉ねぎ にんじん しょうが レモン <u>いちご、長ねぎ(いわき市産)</u> <u>ほうれん草(福島県産)</u> ほししいたけ たけのこ グリンピース にんにく	ごはん はつがはいが米 はるさめ でんぷん ごま油 だいず油 さとう こめ油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	670 kcal	27.2 g	21.2 g	2.1 g
7	金	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉とトマトのオープン焼き ミートボール入り野菜スープ(麦)	牛乳(乳) だいず かつおぶし とうふ ぶた肉 とり肉	えだ豆 しょうが 玉ねぎ にんにく とうもろこし にんじん はくさい マッシュルーム バジル トマト	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) クリーム(卵,乳) パン粉(麦) でんぷん オリーブオイル マヨネーズ しょくぶつせいチーズ	704 kcal	28.3 g	31.1 g	2.2 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ さば みそ	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが ぶどう	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	710 kcal	30.1 g	23.0 g	2.3 g



6年生のみなさん、卒業おめでとうございます！

みなさんはこの6年間で、心も体も大きく成長したことでしょ。6年間の給食をふりかえってみて、心に残っていることはどんなことですか？先生や友達と楽しく食べたこと、苦手なものが食べられるようになったことなど、様々な思い出があるとと思います。

これからも、給食で学んだ栄養や食事のことを忘れずに、中学校生活を送ってください！





日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
11	火	むぎごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) ぶた肉のしょうが焼き けんちん汁 かみかみだいず かみかみメニュー	牛乳(乳) とろろ 油あげ ぶた肉(福島県産) みそ かつおぶし だいず	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ(いわき市産) しょうが	ごはん 大むぎ じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう	632 kcal	26.8 g	23.5 g	2.1 g
12	水	たんたんめんくちゅうかソフトめん(麦)+たんたんスープ> 牛乳(乳) はるまき(麦) かみかみメニュー せとか	牛乳(乳) ぶた肉 だいず(福島県産) みそ	しらたき 長ねぎ(いわき市産) たけのこ もやし(福島県産) チンゲンサイ しょうが にんにく きくらげ ほししいたけ にんじん	ちゅうかソフトめん(麦) ごま 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 だいず油 こめ油	688 kcal	25.6 g	28.1 g	2.4 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦) ねぎびよんグラタン 肉だんごスープ とうにゅうといちごの大ふく	牛乳(乳) ぶた肉 とろろ だいず とり肉 とうにゅう	しょうが にんじん はくさい 玉ねぎ にんにく ほししいたけ こまつな 長ねぎ(いわき市産) トマト とうもろこし えだ豆 キャベツ いちご	ごはん 、 こめこ(福島県産) でんぷん はつがげん米 こめ油 パン粉(麦) しょくぶつせいチーズ だいず油 さとう こめ油 じょうしんこ 水あめ もち米	734 kcal	44.7 g	17.8 g	2.1 g
14	金	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) ポテトカップのグラタン(乳,麦) カレーワンタンスープ ヨーグルト(乳)	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ グリンピース かぼちゃ とうもろこし	パン(乳,麦) コーンスターチ くるざとう さとう 油 じゃがいも でんぷん こめこ こめコルウ 小麦粉(麦) マーガリン(乳)	730 kcal	25.3 g	19.6 g	2.1 g
<p>☆ 食育の日献立 ☆ <small>しよく ひ こんだて</small> 主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p>									
17	月	ごはん <主食> 牛乳(乳)・ストロベリー とりからあげ② <主菜> ほうれん草の煮びたし なめことやさいのみそ汁 <汁物>	牛乳(乳) とろろ だいず(福島県産) みそ かつおぶし とり肉	にんじん だいこん しょうが 長ねぎ、なめこ、こまつな(いわき市産) ほうれん草、もやし(福島県産)	ごはん さんおんとう さとう でんぷん こめ油 ミルメークストロベリー	649 kcal	29.3 g	25.7 g	2.1 g
<p>◎ 地場産物活用献立 ◎ <small>じ ば さんぶつ かつよう こんだて</small> 福島県産やいわき市産の食材を使用したカレーライスを食べ、福島県のおいしい農畜産物について学びましょう!</p>									
18	火	ふくしままるごとカレーライス 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー こざかな かみかみメニュー	牛乳(乳)、牛肉、 だいず(福島県産) ぶた肉 青のり かたくちいわし	トマト、エリンギ(いわき市産) 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご(福島県産)	ごはん さといも でんぷん こめこ パーム油 さとう ココア こめコルウ ラード 水あめ こめ油 ごま	645 kcal	25.5 g	20.4 g	2.1 g
<p>✿ 小学6年生卒業お祝いメニュー ✿ <small>しょうがく ねんせい そつぎょう いわ</small> 小学6年生のみなさん、卒業、おめでとございます。4月になったら、中学校の給食でお会いしましょう!</p>									
19	水	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き たまごスープ(卵) おめでとデザート	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)(福島県産) まぐろフレーク とうにゅう	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれん草(福島県産) バジル にんにく いちご	ごはん でんぷん さんおんとう オリーブオイル さとう 水あめ	688 kcal	32.3 g	25.8 g	2.1 g

*給食回数13回 *平均栄養価 エネルギー：676kcal たんぱく質：29.1g 脂質：22.1g カルシウム：365mg 食塩：2.1g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。

