

☆ 1年間ありがとうございました ☆



令和7年3月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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
3	月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) <u>とり肉とこんにゃくのみそがらめ</u> しょうゆけんちん汁 カミカミメニュー	牛乳(乳)(<u>福島県産・通年</u>) とり肉 みそ とうふ 油あげ あじつけのり	こんにゃく <u>長ねぎ(いわき市産)</u> 大根 しょうが にんじん ごぼう 玉ねぎ	<u>ごはん(福島県産・通年)</u> でんぷん こめ油 きびざとう ごま じゃがいも	558 kcal	25.5 g	15.3 g	2.1 g
4	火	全粒粉[ぜんりゅうふん]パン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦) げんえんソース ツナスパゲティ(麦) 大麦入りやさいスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) だいず まぐろフレーク とり肉	さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ セロリ	パン(乳,麦) マーガリン(乳) パン粉(麦) ぜんりゅうふん(麦) じゃがいも 油 さとう 小麦粉(麦) スパゲティ(麦) でんぷん こめ油 オリーブオイル おし麦	650 kcal	21.9 g	22.4 g	2.4 g
5	水	ポークカレーライス(乳,麦)(<u>麦ごはん</u>) 牛乳(乳) <u>しらす入りカミカミサラダ</u> とうにゅうパンナコッタ(はちみつレモン)	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) こんぶ しらすぼし とうにゅう	玉ねぎ にんじん にんにく きりぼし大根 <u>きゅうり(福島県産)</u> キャベツ 赤パプリカ しょうが りんご レモン	ごはん 大麦 じゃがいも こめ粉ルウ でんぷん さとう カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) こめ油 ごま油 きびざとう 水あめ はちみつ だいず油	618 kcal	19.9 g	18.3 g	2.4 g
6	木	みそかけうどん 牛乳(乳)・コーヒー 〈ソフトめん(麦)+みそかけ汁〉 ささかまいそべあげ いちご② 	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ささかまほこ 青のり	玉ねぎ にんじん にんにく ほししいたけ たけのこ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし <u>いちご(福島県産)</u> しょうが <u>もやし(福島県産・通年)</u>	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 さとう	568 kcal	25.9 g	13.3 g	2.5 g
7	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 ぶた肉ともやしのみそいため すいとん汁(麦)	牛乳(乳) いわし かつおぶし ぶた肉 みそ とり肉	もやし 玉ねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> ほうれん草	ごはん さんおんとう こめ油 きびざとう でんぷん すいとん(麦)	602 kcal	27.9 g	16.5 g	2.0 g
10	月	やさいたっぷりぶたどん 牛乳(乳) 肉だんご(麦)②  じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 <u>だいずペースト(福島県産・通年)</u> とり肉 とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ りんご にんじん ピーマン トマト <u>長ねぎ・エリンギ(いわき市産)</u> キャベツ 黄パプリカ にんにく しょうが こまつな	ごはん でんぷん さとう 油 なたね油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	561 kcal	25.1 g	16.1 g	2.0 g
11	火	ごはん 牛乳(乳) あげどうふ・おろしソースかけ おやこ煮(卵) はくさいとわかめのみそ汁	牛乳(乳) とうふ とり肉 <u>たまご(卵)(福島県産)</u> わかめ みそ だいずペースト	大根 玉ねぎ にんじん えのきたけ はくさい <u>こねぎ・長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも	577 kcal	23.9 g	17.7 g	2.1 g
12	水	バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ コーンポタージュ(乳,麦) オレンジ 	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし オレンジ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぷん 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも ラード なまクリーム(乳)	677 kcal	24.5 g	27.5 g	1.8 g

給食回数 13回 平均栄養価：エネルギー 606kcal たんぱく質 24.4g 脂質 18.6g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.1g

今月の食育目標

1年間の給食をふりかえろう






- ・にがてな食べ物にもチャレンジできましたか？
- ・給食の前には忘れずに手を洗うことができましたか？

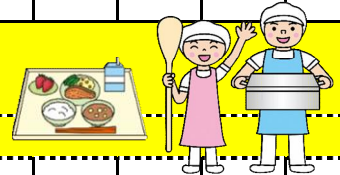
1年間ありがとうございました！



- ※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
- ※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「まし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
- ※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
- ※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
- ※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。
- ※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13	木	ごはん 牛乳(乳) さわらのてりやき こんにやくのきんぴら ご汁  カミカミメニュー	牛乳(乳) さわら とり肉 さつまあげ だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ	しょうが こんにやく ごぼう にんじん えだ豆 大根 玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産)	ごはん さとう こめ油 きびざとう じゃがいも	602 kcal	29.7 g	18.1 g	2.0 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) なつとう くるまふの煮しめ(麦) どさんこ汁  カミカミメニュー	牛乳(乳) なつとう とり肉 ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト	ごぼう にんじん れんこん こんにやく もやし しょうが ほしいたけ とうもろこし にんにく さやいんげん 長ねぎ(いわき市産)	ごはん さとう くるまふ(麦) きびざとう こめ油 じゃがいも とうにゆうバター	577 kcal	25.8 g	16.9 g	1.7 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のねぎソースかけ チャプチェ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉(福島県産) ぶた肉	しょうが にんにく もやし にんじん にら(福島県産) 玉ねぎ はくさい 長ねぎ・こまつな(いわき市産)	ごはん でんぷん こめ油 きびざとう ごま ごま油 はるさめ ワンタン(麦) 	589 kcal	17.7 g	12.5 g	2.0 g
18	火	食パン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ハッシュポテト(乳,麦) コーンとえだ豆のソテー ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) ウインナー ぶた肉	とうもろこし えだ豆 にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん ラード パン粉(乳,麦) こめ油 レモンハニー	590 kcal	21.7 g	19.5 g	2.4 g
19	水	<p>今年度の給食は今日で最後です。今日は給食センターから、卒業&修了のお祝いの気持ちを込めて、お祝いクレープが登場します。各クラスで楽しく、味わって食べてくださいね♪</p> <p>♪ 植田小学校リクエスト ♪ こんだてのCMです♪『みんなの大好きが詰まったメニューです。おいしく楽しくたべましょう。』</p>							
		ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨあえ 肉じゃが おいしいクレープ 	牛乳(乳) ぶた肉 まぐろフレーク かまぼこ かつおぶし だいず とうにゆう	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ブロッコリー  キャベツ いちご レモン	ごはん じゃがいも きびざとう こめ油 マヨネーズ でんぷん さとう 水あめ なたね油 こめ粉	714 kcal	27.5 g	27.2 g	2.2 g




6年生のみなさん

☆ご卒業おめでとうございませう☆

3学期が残りわずかです。6年生にとっては小学校生活最後の月となりました。みなさんは給食にどのような思い出がありますか？小学校6年間を通した給食回数は、なんと1000回以上でした！数多くの給食を通して料理の味・名前・材料を覚えたり、作る人の苦労を知ったり、にがてなものや食べられるようになったりと、さまざまな体験ができたのではないのでしょうか。

さあ、いよいよ中学生です。これからは勉強にもスポーツにもますますたくさんのエネルギーや栄養素が必要となります。体も心も成長する時期なので、しっかり食べるよう心がけましょう。



春休み中も

生活のリズムを整えよう！

3学期が終わると春休みに入ります。春休みは新しい生活に向けて準備をする期間です。

休みの間はのんびりしがちですが、新しい学年になっても元気に登校できるよう

- ・おそ寝しない
- ・早めに起きる
- ・朝ごはんを食べる

この3つを心がけ、生活リズムを大幅にくずさないようにしましょう。

