



# 令和7年3月分学校給食予定献立表(小学校)

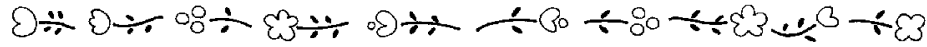





今月の食育目標

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	体のちよしをとのえる食品	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	<p>にほんがたしよくせいいかつこんだて 日本型食生活献立</p> <p>ごはん(主食) 牛乳(乳) 主菜 副菜 ジュシーしゅうまい①(麦) ぜんまいとふきの煮物 いわしのつみれみそ汁(汁物)</p>	<p>しゅしよく ちゅうしん しゅさい ふうさいく あ 主食のごはんを中心とし、主菜・副菜を組み合わせた献立を日本型食生活と言います。ここに汁物が増えるとさらに健康的な食事の組み合わせになります。</p> <p>牛乳(乳) いわし たら とうふ みそ ぶた肉 さつまあげ 大豆 ぶたレバー</p>	<p>ごぼう しょうが にんじん 大根 長ねぎ 糸こんにやく ふき ぜんまい さやいんげん こんにやく キャベツ</p>	<p>ごはん でんぷん 油 こめ油 さとう 小麦粉(麦) 米こうじ コーンスターチ ラード</p>	566 kcal	27.1 g	14.7 g	2.5 g
4 火	<p>きせつ きょうじしよこんだて もも せつく 季節の行事食献立 * 桃の節句 *</p> <p>ちらしずしくませごみ &gt; 牛乳(乳) えびフライ①(え,麦) こづゆ(麦) 米粉クレープ</p> <p>※ 米の量が10g減量になっています。</p>	<p>がつか もも せつく 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>牛乳(乳) ちくわ えび(え) こんぶ こおりとうふ 大豆 豆乳 ほたてフレーク</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>にんじん ごぼう 大根 しらたき きくらげ かんぴょう 干しいたけ れんこん いちご レモン</p>	<p>ごはん 里いも 豆ふ(麦) さとう 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 水あめ なたね油 米粉</p>	611 kcal	23.8 g	18.1 g	2.3 g
5 水	<p>バターロールパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) クラムチャウダー(乳,麦) ブロッコリーとカリフラワーのソテー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) ほたてフレーク ぶた肉 スキムミルク(乳) 大豆 豆乳 ベーコン</p>	<p>玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー</p>	<p>パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 油 パーム油 生クリーム(乳) 大豆油 いちごジャム</p>	601 kcal	25.2 g	22.6 g	2.3 g
6 木	<p>米粉やさいかレーライス &lt; 麦ごはん + カレー &gt; 牛乳(乳) チーズのせハンバーグ(乳) はちみつレモンゼリー</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 味わいのカレーライスになっています。</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 大豆ミート 大豆 豆乳チーズ ぶた肉 とり肉 チーズ(乳)</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 レモン</p>	<p>ごはん 大麦 こめ油 さとう パーム油 ココア 米粉 米粉ルウ じゃがいも でんぷん コーンスターチ 油 ラード 水あめ はちみつ</p>	706 kcal	23.2 g	19.9 g	2.1 g
7 金	<p>ちいき きょうどりようりこんだて どちぎけん 地域の郷土料理献立 * 栃木県</p> <p>ごはん なつとう 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き かんぴょうのたまごとじ汁(卵) せとか</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) かんてん さば 大豆 なつとう</p>	<p>にんじん 玉ねぎ かんぴょう こんにやく みつば トマト せとか</p>	<p>「せとか」は、みかんやオレンジの おいしいところが合わさっています。 あまくてジュシーなのが特ちょう のくだものです。</p> <p>ごはん でんぷん さとう 水あめ</p>	668 kcal	31.2 g	25.2 g	2.1 g
10 月	<p>減量(げんりょう)ごはん) 牛乳(乳) いわしのとき煮 肉じゃが(みそ味) ヨーグルト(乳)</p> <p>※ 米の量が10g減量になっています。</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 みそ いわし ヨーグルト(乳)</p>	<p>にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん</p>	<p>ごはん じゃがいも さとう コーンスターチ</p>	650 kcal	27.4 g	20.6 g	1.8 g
11 火	<p>じばさんがつかつようこんだて 地場産物活用献立</p> <p>はつが米入りごはん 牛乳(乳) とんかつ・卵とじ(卵) まいたけと油あげのみそ汁 デコボン</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうにゅう 大豆 みそ たまご(卵)</p>	<p>玉ねぎ まいたけ ほうれん草 みつば デコボン</p>	<p>ごはん はつが米 米粉 米粉パン粉 こめ油 さとう でんぷん</p>	611 kcal	25.5 g	19.0 g	1.8 g
12 水	<p>ちゅうおうだいきたちゅうがっこう リクエストメニュー * 中央台北中学校</p> <p>メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き やさいスープ みそ大豆</p> <p>みなさん、おまちかねの メロンパンの登場です!</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン とり肉 大豆 みそ</p>	<p>にんじん 玉ねぎ とうもろこし はくさい ほうれん草 にんにく バジル</p>	<p>パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) メロンシート(卵,乳,麦) オリーブオイル</p> <p>夕食はうす味にしましょう。</p>	592 kcal	29.2 g	21.2 g	2.6 g



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちよ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	<p>げんえんこんだて ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>塩タンメン&lt;ちゅうかソフトめん(麦)+スープ&gt; 牛乳(乳) むしぎょうざ①(麦) フライださつまいも②</p> 	<p>ラーメンのスープ自体は、給食の中では濃い目の味付けですが、組み合わせるおかずによって、減塩の献立にすることができます。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉</p>	<p>にんにく しょうが にんじん 干しいたけ もやし はくさい とうもろこし 長ねぎ には キャベツ 玉ねぎ</p>	<p>ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード さつまいも</p>	584 kcal	22.7 g	15.5 g	1.5 g
14	金	<p>にほんがたしよせいかつこんだて 日本型食生活献立</p> <p>きょうりょく とく えすでいーしーこんだて 給食で取り組むSDGs 献立</p> <p>げん米入りごはん 牛乳(乳) ウインナーソーセージ① 切り干し大根とこまつなの油いため だし丸ごと汁</p>	<p>主食のごはんを中心とし、主菜・副菜を組み合わせた献立を日本型 食生活と言います。ここに汁物に加わるとさらに健康的な食事の組み合わせになります。</p> <p>給食でも可能などころからSDGsに取り組んでいます。今日の具汁は、煮干粉を丸ごと汁に混ぜてだしを取りつつ、小魚として食べる汁物です。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉 煮干し粉 大豆 油あげ とうふ 豆乳 みそ とり肉 ちくわ かつお節</p>	<p>にんじん 大根 玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 こまつな</p> 	<p>ごはん 玄米 じゃがいも こめ油 さとう</p>	594 kcal	25.6 g	20.0 g	2.1 g
17	月	<p>ごはん 牛乳(乳) さばのトマトソース煮 ちくぜん煮 カットフルーツりんご</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 さつまあげ さば</p>	<p>ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん トマト りんご</p>	<p>ごはん こめ油 じゃがいも さとう 水あめ</p> 	628 kcal	24.8 g	18.7 g	2.0 g
18	火	<p>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*</p> <p>ごはん 牛乳(乳) 油ふとぶた肉のうま煮(麦) しょうがが入りやさいのみそ汁 ぼたもち</p>	<p>はる ひがん、しゅんがん ひ ぜんご かんご ことし 春の彼岸は「春分の日」の前後7日間(今年は3/17~3/23)です。ごはん和小豆で作った「ぼたもち」を食べる風習があります。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 とうふ 豆乳 大豆 みそ ぶた肉 あずき かんてん</p>	<p>ごぼう 大根 なめこ しょうが 長ねぎ こまつな にんじん こんにやく 玉ねぎ グリンピース</p>	<p>ごはん こめ油 さとう 油ふ(麦) もち米</p>	587 kcal	24.5 g	12.8 g	2.0 g
19	水	<p>たか くしょうがっこう リクエストメニュー * 高久小学校</p> <p>ツナごはん&lt;まぜこみ&gt; 牛乳(乳) メンチかつ(麦) やさいスープ ぶどうゼリー ※ 米の量が10g減量になっています。</p>	<p>こんねんど さいご 今年度最後のリクエストメニューは高久小学校です！</p> <p>牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 大豆 ぶた肉</p>	<p>にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 ぶどう</p>	<p>ごはん さとう 小麦粉(麦) でんぷん なたね油 パン粉(麦) こめ油</p>	628 kcal	23.8 g	21.2 g	2.2 g

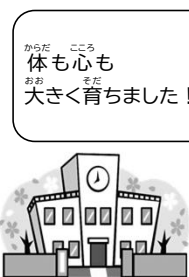
\* 給食回数13回 \* 平均栄養価 エネルギー:617kcal たんぱく質:25.7g 脂質:19.2g カルシウム:367mg 食塩:2.1g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・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)

※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。

\*生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。



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。

