






よくかむことは  
よく味わうこと



# 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」

小名浜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	I補キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) ご汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず みそ 油あげ ふた肉 チーズ(乳)	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	669 kcal	28.7 g	23.8 g	2.3 g
<p>&lt;ひなまつり&gt;</p> <p>3月3日のひなまつりは「桃の節句」ともいい、女の子のすこやかな成長と幸せを祈る行事です。ひなまつりの行事食といえば、ちらしずしやハマぐりのお吸い物、白酒、ひしもちやひなあられなどのひな菓子があります。ひなあられは地域によって味や形がちがいます。一般的に、関東地方は米粒型のボン菓子で、さとうで甘く味付けしてあります。関西地方は丸型のあられで、塩やしょうゆで味付けしてあります。</p>    									
<p>★ ひなまつり献立 ★ 今日の給食は、ひなまつりにちなんで、ちらしずしとひなあられがつけます。みんなでおいしく食べて、お祝いしましょう。</p>									
4	火	ちらしずし 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 さば こうやどうふ 青のり こんぶ	にんじん しめじ ほしいたけ トマト かんぴょう みつば れんこん ほうれんそう	ごはん 豆腐(麦) でん粉 いわき市産の米を 使っているんだまい! さとう 水あめ 米	615 kcal	28.3 g	20.3 g	2.0 g
5	水	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ だいず いか ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく なが長ねぎは いわき産だネ!	ソフトめん(麦) でん粉 さとう 油 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	668 kcal	29.9 g	19.9 g	2.7 g
6	木	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいおろしソースかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ふた肉 だいず とうふ おから とり肉 福島県産です。	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく だいこん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉なたね油	606 kcal	24.0 g	15.8 g	1.9 g
7	金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー ピザソースかけ はくさいのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ふた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ はくさい マッシュルーム	パン(乳,麦) じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳) こめ油	636 kcal	25.4 g	26.7 g	2.2 g
<p>★ 朝食モテメニュー ★ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。</p>									
10	月	ごはん 牛乳(乳) なっとう ごもくきんぴら ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ なっとう とり肉 さつまあげ	長ねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん	ごはん ごま じゃがいも さとう こめ油	587 kcal	26.9 g	16.7 g	2.1 g
11	火	麦ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 たまごスープ(卵) とう乳プリン	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ふた肉 とう乳 こんぶ	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく しょうが だいこん にら 長ねぎ はくさい もやし トマト	ごはん 大麦 でん粉 ごま油 さとう こめ粉 ごま 水あめ ショートニング	614 kcal	24.9 g	20.0 g	1.8 g
12	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし なめことだいこんのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ いわし	にんじん だいこん 玉ねぎ こまつな なめこ しょうが オレンジ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま	567 kcal	23.6 g	17.2 g	1.7 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )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)

※食材は、安全を確認したのを使用します。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。 ※学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。

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	I 補料	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p><b>☆セレクト給食☆</b> <small>自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。</small></p>									
13	A	ごはん 牛乳(乳) とり肉のチリソースかけ ぶた汁 グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが ぶどう	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう <small>いわき市産の米を使っているんだまい!</small>	625 kcal	27.4 g	16.6 g	1.8 g
	B	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨチーズやき ぶた汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さけ ひよこ豆 れん乳(乳)	にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし <small>長ねぎはいわき産だネ!</small>	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 油 こめ粉 さとう	608 kcal	27.7 g	18.9 g	1.7 g
14	金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 <small>福島県産です。</small>	にんじん 玉ねぎ こまつな	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも こめ油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	638 kcal	24.1 g	24.8 g	2.0 g
<p><b>♪ 泉北小学校リクエストメニュー ♪</b> <small>メッセージ♪ 「人気の献立を集めたので、たくさん食べて元気な体を作ってください。」</small></p>									
17	月	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ さわにわん	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 まぐろフレーク	ほししいたけ にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ みつば しょうが	ごはん でん粉 こめ油 さとう	660 kcal	30.4 g	23.4 g	2.4 g
	火	ポークカレーライス(乳,麦)×麦ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) ウインナー スキムミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー オレンジ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	670 kcal	22.0 g	22.8 g	2.6 g
19	水	しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) おいわいクレープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 <small>福島県産です。</small> とう乳	しょうが にんにく にんじん もやし いら ほししいたけ とうもろこし キャベツ いちご 長ねぎ こまつな たけのこ 玉ねぎ レモン	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード 水あめ こめ粉	621 kcal	21.5 g	21.3 g	2.3 g

給食回数 13回 平均栄養価: エネルギー627kcal たんぱく質26.1g 脂質20.6g カルシウム373mg 食塩相当量2.1g

### ひしもちの意味

ひしもちは地域によって違いがありますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。一番下の緑はよもぎ餅で、健康への願いが込められています。まん中の白は純白の雪を表現しており清浄、桃色は太陽の色に通じ魔除けなどの意味があります。

### 給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期になりました。給食は、「心と体の栄養となるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか? 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

**卒業生の皆さんへ**  
**ご卒業おめでとございます**

