

令和8年 3月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「1年間の食生活を振り返ろう」 ☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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			
2 月	おわかカレー(米粉のやさいカレーライス) くカレー+ごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト デコボン 	乳・麦 不使用の カレーです。	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆乳チーズ	おいわいの気持ちをも こめた「おわかカレー」を どうぞ!	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ かぼちゃ トマト デコボン 	ごはん こめ油 でんぷん パーム油 さとう ココア 米粉 米粉ルウ ラード 上新粉 じゃがいも 大豆油	586 kcal	18.3 g	18.2 g	1.8 g	
3 火	季節の行事食献立 ★ 桃の節句  ちらしずし(まぜ込み) 牛乳(乳) きのこのしのだ煮(麦) あさり入りすまし汁 ひなあられ	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。	牛乳(乳) あさり たら 油あげ こおりどうふ 大豆 とり肉 かんてん 	長ねぎ しめじ みつば にんじん ほうれん草 れんこん えだ豆 こんにゃく 玉ねぎ しいたけ	ごはん やまいも でんぷん さとう こめ油 パン粉(麦) コーンスターチ もち米	538 kcal	21.6 g	12.9 g	2.0 g		
4 水	げんりょうごはん 焼きのり 牛乳(乳) ハムカツ(麦) だいこんのおでん(麦) 米の量が10g減量になっています。	牛乳(乳) ちくわ(麦) ぶた肉 とり肉 大豆 のり こんぶ	こんにゃく だいこん にんじん 玉ねぎ 	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) 上新粉 さとう ごま 油 三温糖 こめ油	572 kcal	22.9 g	20.5 g	2.4 g			
5 木	リクエストメニュー ★ 藤原小学校 ★ よくかむ献立	みなさんの大好きなメニューを選んでくれました。メッセージをどうぞ♪「みんなに人気の食品を選びました。おいしい給食を全部食べてください!!」			よくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防解消につながります。かみかみ和えはよくかんで味わう料理です。						
5 木	ツナごはん(まぜ込み) よくかむ食品です。 牛乳(乳) あげぎょうざ①(麦) ちゅうかたまごスープ(卵) オレンジ 	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とうふ まぐろフレーク	玉ねぎ にんじん 長ねぎ なら きくらげ キャベツ しょうが オレンジ	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 三温糖 小麦粉(麦) さとう 油 ラード こめ油	615 kcal	24.2 g	20.9 g	1.9 g			
6 金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ★ハンバーグ・おろしソースかけ やさいスープ 	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん はくさい とうもろこし ほうれん草 しょうが にんにく だいこん	パン(乳,麦) さとう メロンシート(卵,乳,麦) マーガリン(乳) でんぷん ラード 三温糖	568 kcal	23.0 g	20.7 g	2.0 g			
9 月	ごはん なつとう 牛乳(乳) あじのさんがやき もやしと油あげのみそ汁 	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ 大豆 あじ なつとう	こまつな もやし ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード	567 kcal	28.0 g	18.7 g	2.1 g			
10 火	ムリなくおいしく減塩献立 げんえんこんだて 麦ごはん 牛乳(乳)・いちご チャプチェ キムチチゲ	キムチチゲには、はくさいキムチを調味料として加えています。キムチのうま味・辛み・酸味が合わさり、うす味でもおいしく仕上がりました。			牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ みそ とり肉	はくさい にんじん 長ねぎ えのきたけ しょうが 玉ねぎ にんにく りんご なら	ごはん 大麦 さとう 三温糖 こめ油 ごま油 はるさめ	571 kcal	24.5 g	15.5 g	1.5 g
11 水	リクエストメニュー ★ 遠野中学校 ★ みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+スープ) 牛乳(乳) 煮たまご(卵) よくかんで食べましょう。  バナナ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ たまご(卵)	ほうれん草 キャベツ もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく バナナ 	ちゅうかソフトめん(麦) さとう	602 kcal	27.3 g	13.9 g	2.4 g			
12 木	はつが米入りごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 肉だんご①と こおりどうふ①の だしびたし(麦) いわきやさいのとん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ とり肉 こおりどうふ かつおぶし	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん なめこ しょうが 玉ねぎ 長ねぎ こねぎ	発芽胚芽米 じゃがいも でんぷん さとう パン粉(麦) だいず油 こめ油 水あめ 三温糖	582 kcal	23.9 g	20.1 g	2.2 g			

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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
13	金	チョコレートパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) 油あげのピザ(乳) キャベツスープ デコポン <small>今年度ラストのパンは、「チョコレートパン」です！ 味わって食べてください。</small>	牛乳(乳) とり肉 油あげ ベーコン チーズ(乳) 	油あげのピザは、焼きたては「サクサク」です。 ぜひおうちでも作ってみてくださいね！	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 ピーマン デコポン	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) チョコクリーム(卵,乳,麦)	608 kcal	24.3 g	24.1 g	1.8 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のごぶ茶あげ② こづゆ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 ほたて貝柱 ちくわ(麦) こんぶ ヨーグルト(乳) 	だいこん にんじん ごぼう しらたき きくらげ さやえんどう	ごはん 豆ふ(麦) でんぶん こめ油	638 kcal	27.2 g	22.1 g	1.6 g	
17	火	<p>★地域の郷土料理献立★ いわき市三和町</p> <p>★食育の日献立★</p> <p>ごはん 牛乳(乳) 副菜 青じそ入りとりつくね(麦) 主菜</p> <p>かみかみ和え(あまず味) よくかむ食品です。</p> <p>三和に伝わるけんちん汁 汁物</p> <p>おお あぶら とうふ いた あじ じる みわ きび さむ みまも ち えり りょうり</p> <p>多めの油で豆腐を炒めた、みそ味のけんちん汁です。三和の厳しい寒さから身を守る、知恵の料理です。</p> <p>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>								
18	水	ざっこくごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・ドレッシングかけ とり塩肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 とうふ おから	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが 長ねぎ パセリ ぶどう	ごはん アマランサス はとむぎ 大麦 発芽玄米 きび 高きび 黒米 じゃがいも 三温糖 こめ油 でんぶん なたね油 ごま油 さとう	592 kcal	20.8 g	13.8 g	1.7 g	
19	木	<p>季節の行事食献立 * 彼岸</p> <p>ごはん かむぶりかけ 牛乳(乳) ふの煮しめ(麦) いわしのつみれみそ汁 ぼたもち </p> <p>「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、「ぼたもち」は小豆の粒を3月のお彼岸に咲く「牡丹」に見立てたことから、「ぼたもち」といいます。</p> <p>牛乳(乳) いわし たら とうふ みそ けずり節 とり肉 油ふ(麦) あずき かんてん</p> <p>しょうが 長ねぎ だいこん にんじん ごぼう れんこん こんにやく 干しいたけ さやいんげん モロヘイヤ かぼちゃ トマト ひろしま菜</p> <p>ごはん でんぶん さとう 油 三温糖 こめ油 完熟とうもろこし ひえ じゃがいも 水あめ もち米</p> <p>636 kcal 27.0 g 14.2 g 2.2 g</p>								
<p>*給食回数14回 *平均栄養価 エネルギー：590kcal たんぱく質：24.1g 脂質：18.2g カルシウム：367mg 食塩：2.0g</p>										
<p>※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)</p> <p>※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。)</p> <p>※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。※地場産物を積極的に活用しています。</p> <p>※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。</p> <p>*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。</p>										

6年生のみなさん、卒業おめでとございます！！



みなさんはこの6年間で、心も体も大きく成長しましたね。6年間の給食をふりかえてみて、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！

新年度に向けて準備をする機会に

もうすぐ春休み！

新年度が始まると、環境が変わって心と体が疲れやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて、体調を整えておきましょう。