

☆ 1年間ありがとうございました ☆



令和8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
<p>ひなまつりとは女の子の成長や幸せを願う行事です。昔はひな人形の体をなでることで自分の身についたよごれ(悪い心や病氣)を人形にうつし、川や海に流しておはらいをしていたそうです。今日は少し早めの、ちらし寿司とひなあられを組み合わせた「ひなまつり献立」です。</p>									
2	月	<p>◇行事食：ひなまつり(桃の節句)◇</p> <p>ちらし寿司(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ すまし汁 ひなあられ</p>	<p>牛乳(乳)(福島県産・通年) だいたい ぶた肉 とり肉 とうふ こおりとうふ なんと かんてん</p>	<p>玉ねぎ 大根 にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう えだ豆 えのきたけ ほうれん草</p>	<p>ごはん(いわき市産・通年) さとう じゃがいも でんぶん 油 ラード きびざとう もちごめ</p>	554 kcal	24.1 g	16.0 g	2.0 g
3	火	<p>食パン(乳,麦) 牛乳(乳) キャラメルクリーム(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ホワイトシチュー(乳,麦) 県産ひとりりんごゼリー</p>	<p>牛乳(乳) たまご(卵) チーズ(乳) ぶた肉 ほたて かんてん とり肉 スキムミルク(乳) れんにゅう(乳)</p>	<p>トマト 玉ねぎ にんじん りんご(福島県産) レモン</p>	<p>パン(乳,麦) でんぶん さとう 油 だいたい油 なまクリーム(乳) こめ油 じゃがいも 水あめ 小麦粉(麦)</p>	638 kcal	23.3 g	20.7 g	2.0 g
4	水	<p>ごはん 牛乳(乳) なつとう ぶたキムチ みそけんちん汁</p>	<p>牛乳(乳) だいたい なつとう ぶた肉 こんぶ とうふ みそ だいたいペースト(福島県産・通年)</p>	<p>にんにく はくさい ごぼう 玉ねぎ にら(福島県産) こんにやく りんご 長ねぎ(いわき市産) しょうが 大根 もやし(福島県産・通年) にんじん</p>	<p>ごはん さとう もちごめ ごま油 でんぶん じゃがいも こめ油</p>	560 kcal	25.2 g	15.9 g	2.0 g
5	木	<p>かけうどん 牛乳(乳)・コーヒー 〈ソフトメン(麦)+かけ汁〉きのこのだ煮(麦) ぶた肉ともやしのみそいため</p>	<p>牛乳(乳) だいたい 油あげ とり肉 ぶた肉 みそ なんと</p>	<p>こんにやく 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ もやし こまつな チンゲンサイ ほししいたけ</p>	<p>ソフトめん(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) こめ油 きびざとう</p>	588 kcal	29.8 g	14.9 g	2.7 g
6	金	<p>ごはん 牛乳(乳) 県産キャベツメンチ(麦)・ソースかけ ひじきの油いため なつこそ汁</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉(福島県産) ほしひじき とり肉 だいたい みそ 油あげ とうふ だいたいペースト</p>	<p>キャベツ(福島県産) 玉ねぎ レモン にんじん さやいんげん 大根 なめこ・こまつな・長ねぎ(いわき市産)</p>	<p>ごはん 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油 さんおんとう きびざとう じゃがいも</p>	589 kcal	21.9 g	18.8 g	2.0 g
9	月	<p>ごはん 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) ポパイサラダ ちゅうかはるさめスープ</p>	<p>牛乳(乳) だいたい ハム とり肉 とうふ</p>	<p>キャベツ たけのこ きくらげ にんじん 玉ねぎ もやし とうもろこし ほうれん草 こまつな にんにく にら(福島県産) ほししいたけ 長ねぎ(いわき市産)</p>	<p>ごはん 小麦粉(麦) でんぶん ごま はるさめさとう ごま油 油 ラード こめ油 きびざとう</p>	568 kcal	19.2 g	18.9 g	1.9 g
10	火	<p>コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ミートボール(麦)② コーンとえだ豆のソテー ジュリエンスープ</p>	<p>牛乳(乳) だいたい ぶた肉 とり肉 ウインナー</p>	<p>玉ねぎ りんご トマト えだ豆 とうもろこし にんじん キャベツ ピーマン パセリ</p>	<p>パン(乳,麦) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 レモンハニー</p>	571 kcal	23.4 g	18.8 g	2.0 g
11	水	<p>はくさいのとろうまどん 牛乳(乳) きびなごカリカリフライ② わかめスープ</p>	<p>牛乳(乳) きびなご とり肉 油あげ わかめ とうふ</p>	<p>しょうが はくさい チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん えのきたけ にんにく とうもろこし 長ねぎ(いわき市産)</p>	<p>ごはん げんまい粉 でんぶん 油 さとう 水あめ こめ粉 こめ油 きびざとう ごま</p>	578 kcal	24.2 g	19.2 g	1.9 g

給食回数 14回 平均栄養価：エネルギー 598kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.0g カルシウム 406mg 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？

※ 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。 ※ 「はし」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)等が混入す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。

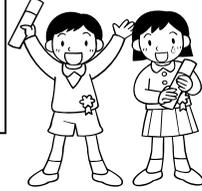


日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪ 勿来第一中学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪『みんなの大好きなツナごはんを中心に考えました。おいしく食べましょう！』									
12	木	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) とり肉からあげ② やさいスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉(福島県産) まぐるブレーク ベーコン	しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう レモン	ごはん でんぶん こめ油 きびぎとう 水あめ はちみつ	682 kcal	30.1 g	21.7 g	2.0 g
13	金	麦ごはん あじつけのり 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ ご汁 いちご② カミカミメニュー	牛乳(乳) とりレバー だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ のり	長ねぎ(いわき市産) しょうが 大根 にんじん こんにやく いちご(福島県産)	ごはん 大麦 でんぶん こめ油 きびぎとう ごま じゃがいも	623 kcal	31.1 g	19.2 g	2.1 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 きりぼし大根とこまつなの油いため じゃがいもとにらのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) いわし ぶた肉 さつまあげ かつおぶし とうふ 油あげ みそ だいずペースト	しょうが きりぼし大根 にんじん こまつな(いわき市産) にら(福島県産) 玉ねぎ	ごはん でんぶん さとう きびぎとう こめ油 じゃがいも	584 kcal	26.2 g	17.8 g	1.8 g
17	火	コッパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) とりてばもとのガーリックやき やさいソテー オニオンスープ	牛乳(乳) とりてばもと ウインナー ベーコン	にんにく こまつな キャベツ にんじん とうもろこし 玉ねぎ しめじ パセリ	パン(乳,麦) こめ粉 こめ油 じゃがいも いちごジャム	556 kcal	25.1 g	20.2 g	2.4 g
18	水	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー オレンジ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ にんにく オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも こめ粉のカレールウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	605 kcal	20.0 g	19.7 g	2.3 g
☆卒業&修了 おめでとう献立☆									
今年度の給食は今日で最後です。卒業&修了のお祝いの気持ちを込めて、人気のメニューをそろえました。各クラスで楽しく、味わって食べてくださいね♪									
19	木	しおラーメン 牛乳(乳) 〈ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ〉 あげぎょうざ(麦)② おいおいクレープ カミカミメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう	キャベツ しょうが もやし チンゲンサイ にら にんじん たけのこ にんにく 玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) いちご とうもろこし	ちゅうかソフトめん(麦) さとう 小麦粉(麦) でんぶん 油 ラード こめ油 水あめ こめ粉	682 kcal	23.8 g	24.3 g	2.4 g



6年生のみなさん

☆ご卒業おめでとうございます☆



3学期も残りわずかです。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・材料を見えたり、作る人の苦勞を知ったり、苦手なものが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。

