

★今月の食育目標★

「一年間の給食を振り返ろう」



令和8年3月分 学校給食予定献立表 (小学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1杯分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) <u>こざかなつくだに</u> ぎょうざ(麦)② <u>かみかみメニュー</u> ミートボールのちゅうかに(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 なんと かんでん しらす	玉ねぎ しょうが さやえんどう たけのこ にんじん はくさい ほししいたけ キャベツ にはら	ごはん ごま油 こめ油 さとう でんぷん 水あめ こむぎ(麦) ラード 油 パンこ(麦)	632 kcal	24.0 g	19.4 g	1.7 g
3	火	<u>* 季節の行事食こんだて *</u> <u>桃の節句</u> まぜこみちらしずし(げんりょうごはん) 牛乳(乳) あかうおのからあげ あさりのすまし汁 さくらもち	牛乳(乳) あさり なんと こやどうふ とり肉 あかうお 白いんげんまめ	みつば しめじ ほうれんそう 長ねぎ にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう	ごはん さとう こめ油 でんぷん 水あめ もちこめ	570 kcal	26.5 g	14.4 g	2.1 g
4	水	<u>* 希望こんだて *</u> <u>平第一小学校</u> <u>好間第一小学校</u> メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ほうれんそうのシチュー(乳,麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ ほうれんそう にんじん バジル にんにく レモン	メロンパン(卵,乳,麦) マーガリ(乳) さとう パーム油 こむぎ(麦) バター(乳) 油 じゃがいも でんぷん ヨーソタチ なまクリーム(乳) クリーム オイル 水あめ はちみつ	749 kcal	31.1 g	22.2 g	1.8 g
5	木	<u>* 一汁二菜こんだて *</u> <u>主食(ごはん)に、主菜</u> ごはん 牛乳(乳) <u>かみかみメニュー</u> いかメンチカツ(麦) <u>こんにやくのきんぴら</u> せんべい汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 だいず いか ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ 長ねぎ キャベツ さやいんげん しょうが にんにく こんにやく	ごはん こむぎ(麦) でんぷん さとう 油 パンこ(麦) こめ油 ごま油 ごま	614 kcal	23.0 g	18.6 g	1.9 g
6	金	ざっこくごはん 牛乳(乳) <u>一汁二菜こんだて</u> さばのみそに キャベツとブロッコリーのおかかあえ さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ かつおぶし	だいこん にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ みつば キャベツ もやし ブロッコリー	ごはん 大むぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマザサ ヨーソタチ さんおんとう	541 kcal	24.1 g	15.6 g	1.7 g
9	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) あおなとコーンのソテー デコボン	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく ほうれんそう とうもろこし もやし デコボン	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) こめ油	658 kcal	20.9 g	20.6 g	2.2 g
10	火	まぜこみしそひじきごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ご汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) こんぶ ひじき だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉	長ねぎ にんじん にんにく りんご レモン ハスカップ	ごはん でんぷん さとう ごま じゃがいも でんぷん こめ油	634 kcal	29.7 g	18.8 g	2.3 g
11	水	むぎごはん 牛乳(乳) おかかふりかけ メンチカツ(乳,麦) マーボーだいこん	牛乳(乳) だいず ぶた肉 あつあげ みそ とり肉 あじ 青のり かつおぶし わかめ	だいこん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ にんじん たけのこ こねぎ にんにく しょうが	ごはん 大むぎ 水あめ パンこ(麦) でんぷん ぎゅうし こめ油 さとう こむぎ(麦) だいず油 ごま油 さんおんとう ごま	687 kcal	26.6 g	24.4 g	2.0 g
12	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) のり	玉ねぎ にんじん こんにやく グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぷん 油	603 kcal	25.5 g	16.3 g	2.1 g
13	金	みそラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+みそスープ】 牛乳(乳) はるまき(麦) いちご②	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず ほたて とり肉 かき油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ いちご	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 こなあめ こむぎ(麦) でんぷん はるまき さとう ショートニング だいず油 こめ油	652 kcal	25.4 g	23.5 g	2.6 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

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	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16	月	ごはん 牛乳(乳) ヒレカツ(麦)・ソースかけ ミニトマト② キャベツのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず ぶた肉 ヨーグルト(乳)	キャベツ にんじん とうもろこし トマト レモン	ごはん でんぷん 油 パン(麦) こめ油 さとう さんおんとう	607	24.0	18.0	1.7
17	火	ごはん 牛乳(乳) なっとう ぶきのにもの にらたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) だいず なっとう とり肉 さつまあげ	にら にんじん 玉ねぎ ぶき こんにゃく	ごはん でんぷん さとう こめ油 ごま	569	25.9	18.6	1.9
18	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) いちごジャム しろみざかなフライ(麦) タルタルソース だいこんのポトフ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず ホキ	だいこん にんにく はくさい にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく ピクルス レモン パセリ	パン(乳,麦) ジャがいも さとう ラード こむぎこ(麦) でんぷん パン(麦) こめ油 水あめ 油 いちごジャム	652	26.2	25.3	2.1
19	木	小学6年生 卒業お祝い献立	6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。6年間で体も心も大きく成長したことでしょ。友達や先生との思い出を振り返りながら、味わって食べてください。			ご卒業おめでとうございます！			
		まぜこみツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) はながたハンバーグ・てりやきソースかけ なめことやさいのみそ汁 おいしいクレープ	牛乳(乳) とうふ みそ まぐろフレーク だいず ぶた肉 とり肉 とうにゅう	なめこ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ にんにく トマト りんご いちご	ごはん さとう でんぷん ラード こめこ 水あめ 油 なたね油	680	26.0	26.8	2.3
給食回数：14回 エネルギー：631kcal たんぱく質：25.6g 脂質：20.2g カルシウム：375mg 食塩相当量：2.0g									

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

各地のひな菓子

おこしもん
あいちけん (愛知県)

いがまんじゅう
あいちけんしほかわちいき (愛知県西三河地域)

ひちぎり
きょうと ぶ (京都府)

おいり
とっとりけん (鳥取県)

からすみ
ぎふけん (岐阜県)

くじらもち
やまがたけん (山形県)

ひなまんじゅう
いわてけん (岩手県)

うすまきもち
香川県

ひな祭りの食べ物

ひしもち

みどり しろ もも 緑・白・桃(ピンク)の3色をかざり、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していると考えられます。色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒が形の良いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白 酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含まないため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないこと、形がぴったり合わないことから、夫婦円満の家を意味しています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。