



# 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

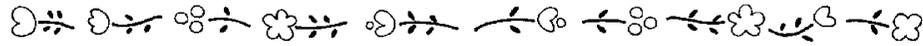
1年間の給食をふり返ろう(食べる力・感謝の心・郷土愛)

3月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・ぶた肉・いわし・たまご・とうふ・油あげ・なっとう・こんにやく・なめこ・もやし・長ねぎ・だいこん・こまつな・にら・みつば

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	体のちょうしをとどのえる食品	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>季節の行事食献立 *桃の節句*</p> <p>3月3日は桃の節句「ひなまつり」です。日本では昔から「ちらしずし」や、「はまぐりのうしお汁」、「ひなあられ」などを食べる風習があります。</p>								
2	月	まぜこみちらしずし<げんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のてりやき にらとみつばのかきたまみそ汁(卵) ひなあられ	牛乳(乳) みそ たまご(卵) とり肉 こおろ豆腐 かんてん	玉ねぎ にら みつば しょうが かんぴょう ほししいたけ れんこん にんじん	ごはん でんぷん さとう もちごめ	599 kcal	28.3 g	20.1 g	2.1 g	
3	火	ごはん やきのり 牛乳(乳) さばのたつたあげ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ さば のり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん	659 kcal	29.8 g	20.0 g	1.8 g	
4	水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ・ミートソースかけ(卵) ポトフスープ	牛乳(乳) ウインナー たまご(卵) ぶた肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム トマト いちご	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう だいち油 こめ油 水あめ	546 kcal	22.6 g	18.5 g	2.1 g	
		<p>いちじゅうに さいこんだて 一汁二菜献立</p> <p>一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(やさいのおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスのとおりやすい献立です。</p>								
5	木	ごはん 牛乳(乳) けんさんだいちのなっとう くきわかめのいため煮 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 くきわかめ さつまあげ なっとう	しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ ほししいたけ こんにやく にんじん	ごはん じゃがいも バター(乳) こめ油 さとう	566 kcal	25.5 g	17.1 g	2.0 g	
6	金	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) ねぎの油みそ はくさいと肉だんごのどろみスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 とうふ ちくわ(麦) 青のり みそ かつおぶし	にんじん しょうが 玉ねぎ はくさい ほうれんそう 長ねぎ	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) こめ油 さとう	550 kcal	19.4 g	18.5 g	2.1 g	
9	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ はるさめスープ とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 とうにゅう	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが ほうれんそう にんにく レモン いちご りんご	ごはん はるさめ じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード 水あめ	567 kcal	20.1 g	16.0 g	2.0 g	
10	火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ごもくきんぴら ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 油あげ とうふ みそ いわし とり肉 さつまあげ	にんじん 長ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油 ごま	617 kcal	28.9 g	19.5 g	2.1 g	
11	水	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ いなか汁	牛乳(乳) 生あげ みそ とりレバー とり肉 のり かつおぶし わかめ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく 長ねぎ しょうが ほししいたけ	ごはん 里いも ごま油 でんぷん こめ油 さとう ごま コーンスターチ	585 kcal	24.6 g	16.9 g	1.9 g	
12	木	しおラーメン くちゅうかソフトめん(麦)+しおラーメンスープ> 牛乳(乳) にんじんしゅうまい②(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 たら	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし とうもろこし きくらげ はくさい 長ねぎ 玉ねぎ アセロラ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード	586 kcal	23.0 g	15.4 g	2.9 g	

夕食はうす味にしましょう。



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13	金	ポークカレーライス(麦)くむぎごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 こまつなとエリンギのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゆう ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし エリンギ こまつな	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) さとう こめこ	615 kcal	19.9 g	17.9 g	2.2 g
16	月	まぜこみかおりごはん 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) チャプスイ(え) しらぬい	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ えび(え) だいず とり肉 とりレバー	しそ ほしいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ しらぬい	ごはん でんぷん ごま油 さとう ごま 油 ラード パンこ(麦) だいず油	557 kcal	23.7 g	16.0 g	2.2 g
<p>季節の行事食 献立 *彼岸*</p> <p>春の彼岸は「春分の日」の前7日間(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>									
17	火	げんまい入りごはん 牛乳(乳) きびなごのこめフライ② お煮しめ なめこだいこんのみそ汁 ぼたもち	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 生あげ きびなご あずき かんてん	だいこん 玉ねぎ なめこ こまつな 長ねぎ にんじん ほしいたけ こんにやく れんこん さやいんげん しょうが	ごはん げんまい こめこ もちごめ こめ油 さとう でんぷん コーンスターチ 水あめ 油	637 kcal	23.5 g	17.6 g	1.8 g
<p>ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>今日のミネストローネは、トマトのうま味とたっぷりの野菜、セロリやにんにくの香味野菜が入っていて、うす味でもおいしく食べることができます。</p>									
18	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・パックソース ミネストローネ	牛乳(乳) とり肉 いんげんまめ えんどう ひよこまめ とうにゆう だいず ぶた肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ えだまめ	メロンパン(卵,乳,麦) オリーブオイル こむぎこ(麦) コーンスターチ じゃがいも でんぷん 水あめ ラード パンこ(麦) こめ油	676 kcal	21.6 g	27.9 g	2.0 g
19	木	小学6年生 卒業お祝い 献立	<p>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う。 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。</p>						
		ごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② こまつなと糸かまぼこのおかかあえ さわ煮わん いちごこめクレープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 かまぼこ かつおぶし だいず とうにゆう	ほしいたけ にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ みつば しょうが キャベツ こまつな いちご	ごはん でんぷん こめ油 さとう 水あめ なたね油 こめこ	697 kcal	27.4 g	25.2 g	2.2 g
<p>*給食回数14回 *平均栄養価 エネルギー:604kcal たんぱく質:24.2g 脂質:19.0g カルシウム:377mg 食塩:2.1g</p>									

※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。



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。  
4月から元気に登校するために、休み中も  
生活リズムをなるべく変えずに過ごしましょう。  
早寝早起きを心がけましょう。あたたかい日も  
増えてきますので、日中は体を動かしましょう。

