

# 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年間の食生活をふり返ろう

はしは、まいにちもちかえて、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。

四倉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	1杯 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2月	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦)・ワインソースかけ ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ だいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ まぐろオイルフレーク かつおぶし こうやどうふ だいず とり肉	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも こむぎ粉(麦) ノンエッグマヨネーズ でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう	643 kcal	24.4 g	21.9 g	1.8 g
<p>☆☆☆行事食「ひなまつり献立」☆☆☆</p> <p>3月3日の上巳の節句は、「桃の節句」や「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う日です。今日は、ちらしずしとひなあられがついています。また、今日は特別にいちご牛乳が登場します。味わって食べてくださいね♪</p>								
3火	ちらしずし〈げんりょうごはん〉 いちご牛乳(乳) かつおカツ(麦) さわにわん ひなあられ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) れんにゅう(乳) ぶた肉 とり肉 こうやどうふ だいず かつお あおのり	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ みつば れんこん かんぴょう しょうが さやえんどう 玉ねぎ トマト ほうれんそう	ごはん さとう なまクリーム(乳) こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 あられ	634 kcal	23.0 g	18.1 g	1.9 g
4水	ごはん 牛乳(乳) ほっけのこむぎしょうゆやき 油ふのたまごとじ(卵,麦) じゃがいもとはくさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 たまご(卵) ほっけ	はくさい だいこん 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 油ふ(麦) さとう みずあめ	583 kcal	28.6 g	19.1 g	2.2 g
5木	コッパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ぶた肉 だいずミート だいず	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) でんぷん なまクリーム(乳) こめ油 ルウ(乳,麦) こめ粉	636 kcal	31.8 g	20.3 g	1.9 g
6金	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) とりつくね(麦) ミニあげパン(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ だいず ひじき	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 パン(乳,麦)	633 kcal	27.3 g	18.2 g	2.3 g
9月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ もやしとツナの煮びたし わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ 油あげ まぐろオイルフレーク とり肉	玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし こまつな にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも さとう ごま油 こめ粉 ごま でんぷん こめ油	600 kcal	26.5 g	17.6 g	2.2 g
10火	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨ焼き ブロッコリーのにんにくいため どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ベーコン さけ	にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ 長ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) こめ粉 ノンエッグマヨネーズ	583 kcal	29.4 g	19.0 g	1.8 g
11水	むぎごはん 牛乳(乳) ハッシュポテト ねぎの油みそ すきやき ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ みそ かつおぶし かんてん	はくさい 長ねぎ こんにゃく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ りんご レモン	ごはん おおむぎ さとう こめ油 こめ粉 じゃがいも だいず油 でんぷん	585 kcal	20.8 g	20.2 g	2.0 g
12木	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) ひき肉とやさいのソテー かぼちゃバタージュ(乳,麦) でこぼん	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳) とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ ピーマン もやし キャベツ でこぼん	パン(乳,麦) くらざとう さとう ルウ(乳,麦) こめ油 こめ粉	686 kcal	26.8 g	21.5 g	1.9 g
<p>☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち献立」☆☆</p> <p>いわき市の学校給食の人気メニュー「ツナごはん」といわき市産のトマトをたっぷり使ったスープです。今年度最後のツナごはんを味わって食べてください！</p>								
13金	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) やさいのポテトカップグラタン いわきトマトのスープ レモンソーダゼリー	牛乳(乳) まぐろオイルフレーク まぐろみず煮フレーク とり肉 だいず おから とうにゅう	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ トマト チンゲンサイ とうもろこし ほうれんそう りんご レモン	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん さとう こめ粉 みずあめ	654 kcal	21.0 g	22.4 g	2.2 g

