☆ 1 年間ありがとうございました ☆



令和6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	エネルキ゛-	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
		なまつりとは姿の字の茂長や拳せを願う行事です。普はひな入形の様をなでることで首分の身についたよごれ(麓いぶや病気)を入形にうつし、それを削りです。 本漢に流しておはらいをしていたのだそうです。今日はちらし寿司とひなあられを組み合わせた「ひなまつり献笠」です。 本漢に流しておはらいをしていたのだそうです。今日はちらし寿司とひなあられを組み合わせた「ひなまつり献笠」です。 またり							
1	金	ちらしずし〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) ひなあられ ハンバーグ・てりやきソースかけ すまし汁		玉ねぎ にんじん れんこん えのきたけ ほししいたけ えだまめ かんぴょう トマト みつば(いわき市産) ほうれん草	<u>ごはん(いわき市産・通年)</u> さとう じゃがいも でんぷん なたね油 ラード 水あめ きびざとう うるち米	556 kcal	24.3 g	15.2 g	2.0 g
4		ごはん 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② ドライカレー わかめスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいず とうふ たら ぶた肉 大豆ミード(福島県産) とり肉 わかめ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム にんじん しょうが 長ねぎ はくさい	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ラード パン粉(麦) こめ油 こめ粉 きびざとう	610 kcal	26.3 g	15.1 g	2.1 g
5	火	食パン(乳,麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉	玉ねぎ パセリ ブロッコリー にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	パン(乳,麦) じゃがいも さとう こめ油 レーズンクリーム(乳)	627 kcal	21.4 g	24.5 g	2.4 g
		♠ 魚食給食 【さんま】 ◆	いわき市では <mark>普</mark> から『さんま	ま。が多く水揚げされており、 様々な		当はさん I	まのお	ろし煮て	です。
6	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さんまおろし煮 こんにゃくのおかか煮 はくさいともやしのみそ汁	とり肉 さつまあげ みそ かつおぶし とうふ	大根 こんにゃく にんじん さやいんげん はくさい こまつな <u>もやし(福島県産・通年)</u>	ごはん でんぷん さとう きびざとう こめ油 じゃがいも	560 kcal	24.5 g	16.7 g	2.2 g
7	木	けんちんうどん 牛乳(乳) 〈ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁〉 まめとかぼちゃのコロッケ(麦) いちご②	牛乳(乳) だいず きんときまめ 白いんげんまめ くろまめ とり肉 油あげ	かぼちゃ にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく こまつな いちご(福島県産)	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さとう 油 パン粉(麦) こめ油 ごま油	656 kcal	27.2 g	19.6 g	2.5 g
8		ごはん 牛乳(乳) なっとう きんぴらごぼう どさんこ汁	牛乳(乳) なっとう とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん きびざとう こめ油 じゃがいも	571 kcal	24.9 g	16.8 g	1.7 g
◆ 煮食給食 【めひかり】 ◆ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ 									
11	月	めいかりのからめけに) なつこて汁 🕻 🍑 🧲	めひかり(いわき市産) みそ	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ <u>なめこ・こまつな(いわき市産)</u>	ごはん でんぷん こめ粉 こめ油 きびざとう ごま マヨネーズ じゃがいも	618 kcal	25.8 g	19.1 g	1.6 g
12		コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ でこぽん キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)		トマト とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん でこぽん	パン(乳,麦) でんぷん さとう 油 だいず油 小麦粉(麦) ラード いちごジャム	610 kcal	24.5 g	18.0 g	2.2 g

平均栄養価:エネルギー 619kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.9g カルシウム 378mg 食塩相当量 2.1g

※ 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…(頭)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ しらすやからう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が表じ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

1年間ありがとうございました!



1年間の給食をふりかえろう

こんげつ しょく いく もく ひょう 今月の食育目標

・にがてな養べ物にもちょうせんしましたか?

・給食の前には忘れずに手を洗うことができましたか?

3,5](小	学校) ************************************	110100100	*****	****	勿多	来学校紹	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	エネルキ゛-	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
13		かおりごはん 牛乳(乳) さわらのみそマヨやき さわにわん こまつなともやしののりごまあえ	牛乳(乳) さわら ぶた肉 みそ のり	青じそ レモン 長ねぎ ごぼう こまつな・みつば(いわき市産) にんじん もやし 大根 ほししいたけ	ごはん マヨネーズ さとう ごま	577 kcal	26.1 g	19.3 g	2.3 g
		♪ 対達小学 校リクエスト ♪ こんだてのCMです♪『いっぱい食べてください』							
14	木	<u>むぎごはん</u> 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のバジルやき たぬき汁 <u>ひよこまめのソテー</u> カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 ひよこまめ ウインナー さつまあげ 油あげ	にんにく とうもろこし えだまめ こんにゃく にんじん しめじ バジル えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	ごはん 大麦 オリーブオイル こめ油 でんぷん さとう	607 kcal	28.0 g	17.7 g	2.0 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) げんえんソース ぶたキムチ ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳) だいず かつお ぶた肉 とり肉 とうふ こんぶ	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく はくさい りんご 大根 <u>にら(福島県産)</u> 長ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 きくらげ	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) だいず油 こめ油 こめ粉 ごま油 はるさめ	600 kcal	23.8 g	17.5 g	2.3 g
		☆卒業&修了 おめでとう献立☆	4.	ら、卒業&修プのお祝いの気持ちを込めて メクラスで楽しく、味わって食べてくだ。					
18		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 いちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー とうにゅう	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな とうもろこし いちご レモン	ごはん じゃがいも カレールウ(麦) こめ粉 でんぷん さとう 水あめ ハヤシルウ(麦) こめ油 なたね油	709 kcal	20.9 g	25.1 g	2.5 g
19		ごはん 牛乳(乳) さばたつたあげ オレンジ じゃがいものそぼろ煮		しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん でんぷん こめ油 じゃがいも きびざとう	629 kcal	28.5 g	16.9 g	1.7 g

しょうが にんじん

こんにゃく 玉ねぎ

大根 長ねぎ レモン



6 発生のみなさん

ツナごはん〈げんりょうごはん〉

牛乳(乳) とり肉のからあげ②

ぶた汁 はちみつレモンゼリー

^{そつぎょう} ☆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 にどのような 思い出がありますか?

みなさんはこの6年間で何と 1,000 回以上の給食を食べました! 数多くの給食を通して料理 の熊・茗前・粉料を覺えたり、作る人の苦労を知ったり、苦手な物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でしょうか。

牛乳(乳) とり肉

とうふ みそ

まぐろフレーク ぶた肉

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 製造業が必要となります。旅行もでも成長する時期なので、しっかり食べるようでがけましょう。



ごはん でんぷん こめ油

きびざとう じゃがいも

こんだてのCMです♪『おいしく食べて、紫顔いっぱいの給食を考えました』リクエストの多かった人気メニューでしめくくります。

3学期が終わると養休みに入ります。 **養保みは新しい生活に向けて準備を** する顛間です。

妹みの間はのんびりしがちですが、新しい。

- ・おそ寝しない ・草めに起きる
- 朝ごはんを食べる

この3つをでがけ、生活リズムを紫幅にくずさないようにしましょう。





34.1

23.6

2.0

739

kcal