

# 3月のこんだてひょう

令和5年度  
西部学校給食センター

| 日                | 献立名                                                                              | 牛乳 | 赤のなかま・<br>血や肉になる                           | 緑のなかま・<br>体の調子を整える | 黄色のなかま・<br>熱や力のもとになる              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量<br>小 中            | 家庭で<br>とって<br>ほしい<br>食品                                 |                                       |                                                         |               |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|
|                  |                                                                                  |    | さかな にく<br>たまご まめ類                          | 牛乳 乳製品<br>小魚 海そう   | 色のこいやさい                           |                                                 |                                                         | 色のうすいやさい<br>くだもの きのこ                  | ごはん パン めん<br>いも類 さとう                                    | 油 種実<br>マヨネーズ |
| 1<br>金           | ♪小6中3卒業お祝い献立<br>コッペパン マーシャルピーンズ<br>えびボールのコンソメ煮<br>カラフルサラダ<br>お祝いゼリー              | ○  | ベーコン、えび<br>ボール、ツナ                          | 牛乳                 | にんじん、赤<br>ピーマン、黄<br>ピーマン、ピー<br>マン | 玉ねぎ、エリンギ、枝<br>豆、レモン、きゅう<br>り、もやし                | コッペパン、じゃ<br>がいも、いちごゼ<br>リー                              | マーシャルピー<br>ンズ、オリーブ<br>油、ドレッシン<br>グ    | 681 865 kcal<br>23.8 30.1 g<br>26.5 30.2 g<br>2.5 3.2 g | 緑黄色<br>野菜     |
| 4<br>月           | ♪だいすきふくしまの日<br>～荒井小6年児童が考えた献立～<br>五目釜飯 豚汁<br>だし巻きたまご<br>キャベツとちくわのあえもの            | ○  | 豚肉、生揚げ、み<br>そ、ちくわ、だし<br>巻きたまご              | 牛乳                 | にんじん                              | だいこん、ごぼう、ね<br>ぎ、とうもろこし、<br>キャベツ                 | 白米、里いも、こ<br>んにゃく                                        | ごま、ドレッシ<br>ング                         | 582 705 kcal<br>22.1 26.3 g<br>19.2 21.9 g<br>2.7 3.4 g | くだもの          |
| 5<br>火           | ♪和食の日<br>ごはん<br>親子煮<br>さんまのオレンジ煮<br>梅かつおあえ                                       | ○  | 鶏肉、鶏卵、おか<br>か、さんまのオレ<br>ンジ煮                | 牛乳                 | にんじん、さや<br>いんげん、小松<br>菜           | 玉ねぎ、干しいた<br>け、キャベツ、梅                            | 白米、じゃがい<br>も、こんにゃく、<br>三温糖                              | 米油                                    | 599 732 kcal<br>24.0 28.7 g<br>19.6 22.7 g<br>2.0 2.4 g | 海藻類           |
| 6<br>水           | ♪通しおの日<br>ごはん<br>うすらたまごのスープ<br>ビビンバの具 ヨーグルト                                      | ○  | うすらたまご、牛<br>肉                              | 牛乳、ヨーグル<br>ト       | にんじん、チン<br>ゲンサイ、ほう<br>れん草         | 干しいたけ、玉ね<br>ぎ、たけのこ、にんに<br>く、しょうが、もや<br>し、ぜんまい   | 白米、三温糖                                                  | ごま油、ごま                                | 605 716 kcal<br>24.4 28.3 g<br>20.4 22.7 g<br>1.8 2.3 g | いも類           |
| 7<br>木           | わかめごはん 重（じゅう）<br>えびフライ<br>五目豆<br>バックタルタルソース                                      | ○  | ちくわ、高野豆<br>腐、ほたて、鶏<br>肉、大豆、さつま<br>揚げ、えびフライ | 牛乳、わかめ、<br>昆布      | にんじん                              | きくらげ、ぜんまい、<br>わらび、しょうが、こ<br>ぼう                  | 白米、こんにゃ<br>く、里いも、三温<br>糖                                | 米油、タルタル<br>ソース                        | 620 729 kcal<br>23.9 27.5 g<br>19.9 21.3 g<br>3.0 3.5 g | 緑黄色<br>野菜     |
| 8<br>金           | コッペパン ブルーベリージャム<br>鯛と菜の花のクリーム煮<br>カリフラワーサラダ<br>せとか                               | ○  | ベーコン、鯛、ハ<br>ム                              | 牛乳、脱脂粉乳            | にんじん、菜の<br>花                      | ブルーベリージャム、<br>玉ねぎ、カリフラ<br>ワー、キャベツ、せと<br>か       | コッペパン、じゃ<br>がいも                                         | 米油、ホワイト<br>ルウ、ドレッシ<br>ング              | 665 858 kcal<br>26.4 33.0 g<br>20.4 24.8 g<br>2.3 3.1 g | 豆類            |
| 11<br>月          | 七穀ごはん<br>ビーフカレー<br>茎わかめサラダ<br>いちごケーキ                                             | ○  | 牛肉                                         | 牛乳、茎わかめ            | にんじん、トマ<br>ト                      | にんにく、玉ねぎ、<br>マッシュルーム、りん<br>ご、きゅうり、キャベ<br>ツ      | 白米、麦、もちき<br>び、高きび、発芽<br>玄米、黒米、はと<br>むぎ、アマランサ<br>ス、じゃがいも | 米油、カレール<br>ウ、ドレッシン<br>グ、ごま、いち<br>ごケーキ | 709 841 kcal<br>20.6 24.0 g<br>23.0 26.3 g<br>1.9 2.2 g | 豆類            |
| 12<br>火          | ♪かみかみの日・和食の日<br>ごはん 根菜のみそ汁<br>いわしのかば焼き<br>さきいかサラダ<br>アーモンド小魚                     | ○  | 生揚げ、みそ、さ<br>きいか、いわし                        | 牛乳、煮干し             | にんじん                              | ごぼう、れんこん、ね<br>ぎ、きゅうり、キャベ<br>ツ                   | 白米、里いも、三<br>温糖                                          | ドレッシング、<br>ごま、米油、<br>アーモンド            | 645 772 kcal<br>26.3 30.9 g<br>21.5 24.6 g<br>2.4 2.9 g | 緑黄色<br>野菜     |
| 13<br>水          | 中華めん<br>タンタンメンかけ汁<br>わかめサラダ<br>デコボン                                              | ○  | 豚肉、みそ、ツナ                                   | 牛乳、わかめ             | にんじん、チン<br>ゲンサイ                   | にんにく、しょうが、<br>玉ねぎ、たけのこ、ね<br>ぎ、レモン、キャベ<br>ツ、デコボン | 中華めん                                                    | ごま                                    | 621 815 kcal<br>28.1 34.4 g<br>19.5 21.8 g<br>2.6 2.8 g | 小魚            |
| 14<br>木          | ごはん なめこ汁<br>ソースヒレカツ<br>からしマヨあえ<br>ミルメークコーヒー                                      | ○  | 豆腐、みそ、ヒレ<br>カツ                             | 牛乳                 | にんじん、小松<br>菜                      | なめこ、ねぎ、キャベ<br>ツ、レモン                             | 白米、里いも、三<br>温糖、ミルメーク<br>コーヒー                            | マヨネーズ（卵<br>不使用）、米油                    | 620 745 kcal<br>25.3 30.5 g<br>18.7 21.4 g<br>2.4 2.7 g | その他<br>の野菜    |
| 15<br>金          | 切れ目入り丸パン スライスチーズ<br>ミネストローネ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>花野菜サラダ                             | ○  | ベーコン、大豆、<br>ハム、鶏肉                          | 牛乳、スライス<br>チーズ     | にんじん、トマ<br>ト、プロッコ<br>リー           | にんにく、玉ねぎ、カ<br>リフラワー、キャベツ                        | 切れ目入り丸パ<br>ン、じゃがいも                                      | ドレッシング                                | 653 843 kcal<br>31.5 38.8 g<br>26.7 31.0 g<br>2.8 3.5 g | くだもの          |
| 18<br>月          | ごはん<br>マーボー豆腐<br>春雨の中華炒め<br>さくらゼリー                                               | ○  | 豚肉、豆腐                                      | 牛乳                 | にんじん、に<br>ら、ピーマン                  | にんにく、しょうが、<br>干しいたけ、玉ね<br>ぎ、たけのこ                | 白米、かたくり<br>粉、春雨、三温<br>糖、さくらゼリー                          | 米油、ごま油、<br>ドレッシング、<br>ごま              | 641 769 kcal<br>24.2 28.4 g<br>20.9 24.2 g<br>1.6 2.1 g | その他<br>の野菜    |
| 19<br>火          | ♪だいすきふくしまの日<br>～福島市と愛知県豊橋市のコラボ献立～<br>ごはん シンシン豆乳スープ<br>鶏肉のみそ焼き 魚のりかけ<br>凍み豆腐のごまあえ | ○  | 豚肉、うすらたま<br>ご、豆乳、みそ、<br>凍み豆腐、鶏肉の<br>みそ焼き   | 牛乳、さかなふ<br>りかけ     | にんじん、ブ<br>ロccoli、ほ<br>うれん草        | 玉ねぎ、キャベツ、も<br>やし                                | 白米、三温糖                                                  | ごま                                    | 594 717 kcal<br>26.2 31.3 g<br>20.6 23.8 g<br>2.2 2.6 g | いも類           |
| 21<br>木          | ごはん<br>だまこ汁<br>さわらの西京焼き<br>五目きんぴら                                                | ○  | 鶏肉、豚肉、さつ<br>ま揚げ、さわらの<br>西京焼き               | 牛乳                 | にんじん、せ<br>り、ピーマン                  | だいこん、まいたけ、<br>ごぼう、れんこん                          | 白米、だまこも<br>ち、里いも、こ<br>んにゃく、三温糖                          | 米油、ごま、ご<br>ま油                         | 607 706 kcal<br>29.2 31.6 g<br>14.9 15.4 g<br>1.7 1.9 g | 緑黄色<br>野菜     |
| 学校直送：1日（金）お祝いゼリー |                                                                                  |    | 6日（水）ヨーグルト                                 | 11日（月）いちごケーキ       | 18日（月）さくらゼリー                      |                                                 |                                                         |                                       |                                                         |               |

学校直送：1日（金）お祝いゼリー 6日（水）ヨーグルト 11日（月）いちごケーキ 18日（月）さくらゼリー

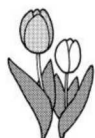
※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。

※ 3月1日（金）は、小学6年生と中学3年生のみ「きなこ揚げパン」を提供します。

※ それ以外の学年は「コッペパン・マーシャルピーンズ」を提供します。

※ 福島市は、給食費を1食あたり130円補助しています。

## 3月のめあて 食生活の反省をしよう



|             | 今月1ヵ月あたりの平均栄養価 |           |      |           |
|-------------|----------------|-----------|------|-----------|
|             | 小学校            |           | 中学校  |           |
|             | 実施値            | 基準値       | 実施値  | 基準値       |
| エネルギー(kcal) | 632            | 650       | 772  | 830       |
| たんぱく質(g)    | 25.4           | 19.5~32.5 | 30.3 | 27.4~41.5 |
| 脂質(g)       | 20.8           | 14.4~21.7 | 23.7 | 18.4~27.7 |
| カルシウム(mg)   | 363            | 350       | 389  | 450       |
| 塩分相当量(g)    | 2.3            | 1.9       | 2.8  | 2.4       |

