

令和5年度

3月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	<p>～ 今月の福島町の食材 ～</p> <p>しいたけ こんぶ くらまい</p>		<p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選び、足りつくりたりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。</p>		<p>1</p> <p>ごはん 牛乳 キーマカレー フレッチャサラダ ひなまつりゼリー</p>
給エネルギー		<p>小学校(中学年)</p> <p>660kcal</p>	<p>中学校</p> <p>870kcal</p>	<p>860kcal 1120kcal</p>	
あか	<p>こんげつ 今月の平均栄養価</p> <p>エネルギー</p>	660kcal	870kcal		
き	たんぱく質	26.9g	34.9g		
みどり	脂肪質	24.6g	31.9g		
献立	<p>4</p> <p>ごはん 牛乳 はるさめスープ とりのからあげ いろいろサラダ</p>	<p>5</p> <p>コッパン 牛乳 コーンスープ てりやきハンバーグ キャベツのガーリックソテー</p>	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 わかめのみそしる とりそぼろ ほうれんそうのごまあえ</p>	<p>7</p> <p>パペロンチーノ 牛乳 スパグッティ はくさいとにくだんごのスープ ミルメーク やきプリンタルト</p>	<p>8 <福小5年生生案献立></p> <p>ごはん 牛乳 こまつなのみそしる くらまいハンバーグ ふくしまこんぶとしいたけのもの</p>
給エネルギー	680kcal 880kcal	790kcal 1030kcal	600kcal 780kcal	630kcal 820kcal	670kcal 870kcal
あか	鶏肉 ベーコン 牛乳	ハンバーグ ベーコン 生クリーム 牛乳	豚肉 わかめ 味噌 牛乳	ベーコン 肉団子 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 昆布 牛乳
き	ごはん 春雨 油 ドレッシング	コッパン パタールー 油	ごはん ごま 砂糖 油	スパグッティ 油 焼きプリンタルト	ごはん 黒米 こんにやく 長芋 砂糖 パン粉 油
みどり	人参 長ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ エリンギ	長ねぎ ほうれん草 もやし しめじ	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 しめじ しいたけ	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 ごぼう いんげん しいたけ
献立	<p>11</p> <p>ごはん 牛乳 ちゅうかスープ エビカツ(ソース) シーザーサラダ</p>	<p>12</p> <p>あげぱん 牛乳 おでん ブロッコリーとチキンのサラダ</p>	<p>13</p> <p>わかめごはん 牛乳 しめじのみそしる ほっけのみりんづけやき きんぴらごぼう</p>	<p>14</p> <p>きつねうどん 牛乳 ジャーマンポテト フルーツポンチ</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳 さつまじる さばのみそに こまつなのなめたけあえ</p>
給エネルギー	560kcal 730kcal	610kcal 790kcal	560kcal 730kcal	650kcal 850kcal	690kcal 900kcal
あか	エビカツ チーズ 牛乳	鶏肉 ソーセージ うすら卵 生揚げ ちくわ 牛乳	さつま揚げ わかめ 味噌 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	豚肉 さば 豆腐 味噌 牛乳
き	ごはん 小麦粉 ドレッシング 油	コッパン こんにやく 上新粉 砂糖 油	ごはん こんにやく 砂糖 ごま	うどん じゃが芋 砂糖 油 パター	ごはん さつま芋 こんにやく
みどり	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン きくらげ	人参 大根 ブロッコリー キャベツ コーン いんげん しいたけ	人参 長ねぎ 大根 ごぼう しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ りんご バイナップル みかん	人参 長ねぎ ごぼう 小松菜 もやし なめ茸
献立	<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる ぶたにくのしょうがいため みかんゼリー</p>	<p>19</p> <p>こくとうパン 牛乳 ミネストローネ オムレツ(ケチャップ) ミックスビーンズ サラダ</p>	<p>20</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>	<p>21</p> <p>牛乳 しおやさいラーメン はるまき ミニフィッシュ</p>	<p>22</p> <p>しゅうりょうしき 修了式</p>
給エネルギー	650kcal 850kcal	560kcal 730kcal		790kcal 1030kcal	
あか	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ソーセージ オムレツ 大豆 チーズ 牛乳		豚肉 かまぼこ 春巻き ミニフィッシュ 牛乳	
き	ごはん 油 砂糖 みかんゼリー	黒糖パン スパグッティ 砂糖		中華麺 油	
みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ えのき	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり トマト コーン 赤ピーマン		長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし	

卒業学年リクエスト給食

今年の卒業学年に向けて、もう一度食べたい給食アンケートをとりました。

その結果を今月の献立に取り入れました。そのメニューが好きな理由を

一部紹介します。

- ジャーマンポテト：みんなが好きだから。おいしいからもう一度食べたい。(福小)
- わかめごはん：おいしいから。(福小) 給食の中で一番好きだから。(福中)
- 焼きプリンタルト：デザートで一番好きだし、人気だから。(福中)
- あげパン：学校でしか食べれないから。(福中)

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

<福島町ご当地給食>

福島小学校5年生の皆さんが総合的な学習

の時間にご当地給食を考えてくれました。

福島町でとれる黒米を使用した、

「黒米ハンバーグ」です。

8日 黒米ハンバーグ



3月 食育だより

いよいよ今年度も最後の食育だよりとなりました。この1年間、食育だよりで様々なことをお伝えしてきました。今年度1年間を振り返って、自らの食生活や給食時間を振り返ってみましょう。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



持続可能な社会の実現のために エコな生活をしよう



買い物袋を持参したり、調理の際に食材を無駄なく使うように工夫したりすると、ごみを減らすことができます。また、食器や調理器具の油汚れを古布などでふき取ってから洗うと、水や洗剤の量を少なくできます。環境のことを考えて買い物、調理、後片づけをすることが、持続可能な社会の実現のためにも大切です。



できていますか？

ペットボトルの出し方

1 キャップを外す 	2 ラベルを外す
3 水で中をすすぐ 	4 横方向につぶす

※地域のルールに従って分別してください。

将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、白頭から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

