



日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う			調味料	
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の の え る	力 や 熱 の も と に な る		
1 (金)	〈ひな祭り献立〉 ちらしずし 菜の花のからしあえ すまし汁 いちごゼリー 牛乳	593 26 15.1 2.2	油揚げ 鰹糸卵 チキン はんぺん とり肉 あさり 木綿豆腐	牛乳 にんじん しいたけ さやえんどう かんぴょう 菜の花 小松菜 もやし	和食コンヒカリ 強化米 紅梅花魁 ごま いちごゼリー	すしのこ 三温糖 しょうゆ みりん風調 味料 練りからし か つおだし昆布だし	
2 (土)	授業参観のため、給食・お弁当なし						
5 (火)	〈さわやかだ献立〉 ごはん さわらの西京焼き ひじき炒め にら玉汁 牛乳	659 33.4 20.7 2.2	さわら ひじき 油揚げ ちくわ 卵 木綿豆腐 牛乳	ごぼう にんじん しいたけ しらたき 枝豆 にら えのきたけ	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦	西京みそ みりん 清 酒 こめサラダ油 三 温糖 しょうゆ かつ おだし 塩	
6 (水)	みそラーメン お好み揚げ フルーツポンチ 牛乳	837 32.2 21.6 2.8	かつお節 豚肉 いか 桜エビ 卵 牛乳	にら にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく コーン キャベツ	中華めん 小麦粉 ベーキングパウダー サイダー	サッポロみそラーメ ン スープ みそ 鳥がら だし 青のり粉 じゃ がいもでん粉 塩 こ め白紋油 お好みソー ス	
7 (木)	ココア揚げパン おからサラダ 牛乳 野菜と卵のスープ プリン(5・6年のみ) ※5・6年生は11月14日にほっき飯づくりを行 い、給食のごはん発注を行っていないた め、代替としてプリンを提供します。	694 22.8 31.4 2.9	おから ハム ベーコン 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん きゅうり 白菜 しいたけ	給食用パン ミルクココア じゃがいも プリン	ざらめ糖 こめ白紋油 塩 こしょう 米酢 マヨネーズ チキン コンソメ パセリ	
8 (金)	ポークカレーライス ポパイサラダ ヨーグルト ミルメーク(ココア) 牛乳	770 28.2 23.8 2.8	豚肉 粉チーズ ハム ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース トマト ほうれん草	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 じゃがいも ごま	給食用パーメントカ レーフレーク ジャワ カレーフレーク スパ イシーカレーフレーク ワイン風調味料 ロー レルパウダー 三温糖 しょうゆ 米酢 大豆 サラダ油 ミルメーク	
11 (月)	〈カミカミ献立〉 麦ごはん さつまいも入り酢豚 牛乳 カミカミサラダ ふりかけ	724 22.8 23.3 1.9	豚肉 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン しいたけ パイン	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 片栗粉 さつまいも ごま	清酒 しょうゆ こめ 白紋油 オイスター ソース 三温糖 ケ チャップ 米酢 じゃ がいもでん粉 和風ド レッシング ごま油	
12 (火)	〈福島健康応援メニュー・日本型食生活の献立〉 麦ごはん プリの揚げ照り ごぼうサラダ 切り干し大根とほうれん草のすまし汁 牛乳	720 30.7 28 2.1	プリ ハム とり肉 牛乳	しょうが ごぼう にんじん きゅうり 切り干し大根 ほうれん草 玉ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 片栗粉 ごま	こめ白紋油 しょうゆ みりん 上白糖 清酒 マヨネーズ 塩 こ しょう かつおだし	
13 (水)	〈お彼岸献立〉 肉うどん レモン漬け ぼたもち 牛乳	722 30.6 17.2 1.7	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 しいたけ 白菜 ねぎ 大根	ソフトメン ぼたもち	しょうゆ 塩 かつお だし	
14 (木)	〈修了・卒業お祝い献立〉 シュガートースト ジャーマンポテト あさりとキャベツのスープ いちごクリーム大福 牛乳	721 22.9 21.2 2	ベーコン あさり ホイップクリーム 牛乳	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ ぶなしめじ	食パン じゃがいも いちごクリーム大福	ざらめ糖 マーガリン オリーブオイル 塩 こしょう パセリ チ キンコンソメ ぶどう 酒	
15 (金)	〈福田小6年生リクエスト献立〉 麦ごはん とりの唐揚げ もやしのナムル 豚汁 牛乳	726 31.2 26.7 2	とり肉 豚肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん 大根 こんにゃく	ごぼう ねぎ みかん パイン 黄桃	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 ごま 里いも	しょうゆ 清酒 じゃ がいもでん粉 大豆サ ラダ油 米酢 塩 こ しょう ごま油 こめ サラダ油 みそ ケ チャップ かつおだし
18 (月)	予備日のためお弁当						
19 (火)	予備日のためお弁当						
21 (木)	予備日のためお弁当						
22 (金)	修了式・卒業式のため、給食・お弁当なし						

<今月の給食のめあて> 給食の反省をしよう

□ 感染症対策をしながら、楽しく給食を食べることができましたか



□ クラスのみんなで協力し給食の準備や後始末をしましたか



□ 食事のマナーに気を付けて食べることができましたか



□ 給食前にしっかりと手を洗いましたか



□ 好き嫌いをなく食べましたか



□ 「いただきます!」「ごちそうさまでした!」をちゃんと言うことはできましたか




1年間、2名の調理員さんが、約80人分の給食を毎日つくってくださいました。給食の後の「ありがとうございました!」の他にも、調理員さんに会ったら、ぜひ直接「〇〇がおいしかったです」「ありがとうございます」を伝えてください


将来にわたって「食」は続いていきます。習慣を見直して、元気で健康に生きる食習慣を身につけていってほしいと思います。「さわやかだ」や「地場産物」もご家庭で取り入れてみてください(^^)

今後の人生に必ず役立つ！  
**お弁当をつくってみよう!**

チャレンジコースをえらぼう!  
あ・い・う・え・お

3・4年生 目標コース  
う 【うれしいひとりでドキドキコース】

- ・米をどぎ、ごはんをたく
- ・おかずを弁当箱につめる
- ・主菜(ウイナ-・卵焼きなど)を1品作る




1年生 目標コース  
あ 【ありがとうコース】

- ・おかずを決める
- ・おかずの買い物をする
- ・残さず食べて感謝の気持ちを伝える




5・6年生 目標コース  
え 【え!すごいぞステップアップコース】

- ・自分で選んで買い物をする
- ・副菜(いため物、ゆで物)を1品作る
- ・主菜(ウイナ-・卵焼きなど)を1品作る




2年生 目標コース  
い 【いっしょにワクワクコース】

- ・米とぎをする
- ・ごはんを弁当箱につめる
- ・おにぎりを作る
- ・弁当箱を洗う



5・6年生 発展コース  
お 【お!やったね自立コース】

- ・季節やいろいろ、栄養バランスを考えた献立を立て、品質や産地、価格を見て食材を選択し、一人で弁当作りをする



弁当作り 5つのポイント



(出典:「自分でも出来る!簡単弁当レシピ」(4.6)いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月)

出典: ふくしまっ子食育サポートブック 令和5年3月

おうちの方へ

※基本は献立通りの給食提供を行います。都合により多少メニューが変更される場合があります。ご了承願います。  
※学校給食は食物アレルギー等に配慮しています。もし新たにアレルギーが分かった際には学校にご連絡ください。  
※米飯代は、すべて新地町から補助金をいただいで提供しています。