

日曜	こんだて名	主な食品とほたらき						調味料など 添加物	給食栄養価		
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			小学校(高)	中学校	
部分		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
3月	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			770	676	717
	主菜	いわしの梅煮			梅	砂糖	片栗粉	醤油	26.4	27.5	18.0
	副菜	かぼちゃのそぼろ煮		鶏ひき肉 大豆	かぼちゃ グリンピース	砂糖		醤油 みりん	17.7	18.0	2.6
	汁物	沢煮鮭		豚肉	にんじん 絹さや	ごぼう 大根 なめこ	砂糖	もち米 片栗粉 小麦粉 黒糖	2.5	2.6	2.6
	その他	ことうふくまめ		大豆				植物油			
4火	主食・飲み物	丸型コッペン	牛乳			小麦粉	砂糖	ショートニング	770	770	824
	主菜	照り焼きハンバーグ		鶏肉		パン粉	砂糖	醤油 食塩	29.3	31.2	37.1
	副菜	マカロニサラダ			にんじん	マカロニ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	36.1	37.1	2.9
	汁物	ミネストローネ		ウインナー 大豆	にんじん トマト ブロッコリー	じゃがいも	砂糖	オリーブオイル	2.6	2.9	2.9
	その他	いよかん(マンヤルビーズ(チョコ大粒クリーム))		大豆粉	脱脂粉乳	いよかん	砂糖	植物油			
5水	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			698	698	741
	主菜	ささみフライ		鶏肉		パン粉	砂糖	植物油	25.9	27.1	20.4
	副菜	ナムル			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	19.8	20.4	2.9
	汁物	たんたんふう 坦々風スープ		豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しめじ とうもろこし	片栗粉	中華だし コチジャン	2.9	2.9	2.9
	その他										
6木	主食・飲み物	いろいろごはん	牛乳			米	砂糖		666	666	710
	主菜	ツナ入り厚焼き玉子		卵 まぐろ	パセリ	砂糖	片栗粉	大豆油	27.8	28.9	19.4
	副菜	肉じゃが		豚肉	にんじん	玉ねぎ	砂糖	大豆油	19.0	19.4	2.7
	汁物	大根のみそ汁		豆腐 揚げ	にんじん	大根	砂糖	植物油	2.7	2.7	2.7
	その他										

長内小6-2リクエスト献立「中華風ごはん」

7金	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			663	663	708
	主菜	ぼうぎょうぎ 梅餃子		豚肉 鶏肉	にら	パン粉	砂糖	大豆油	21.1	22.1	20.0
	副菜	わかめの酢の物			にんじん	もやし	砂糖	酢	19.3	20.0	2.4
	汁物	ワンタンスープ		ゆば 豚ひき肉	チンゲン菜	ワンタン		中華だし	2.4	2.4	2.4
	その他	みかん									

長内中リクエスト献立「受験を応援!お母ちゃんの味給食」/ふれあい給食「しいたけ」

10月	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			805	805	852
	主菜	さばのみそ煮		さば	みそ	砂糖	片栗粉		30.6	32.6	26.6
	副菜	ちくげんに 筑前煮		鶏肉	にんじん	れんこん	砂糖	大豆油	26.2	26.6	2.6
	汁物	とうふ 豆腐とわかめみそ汁		豆腐 揚げ	わかめ	玉ねぎ	砂糖	植物油			
	その他	お米deものタルト		豆乳	大豆粉	ももビュレ	砂糖	ショートニング			

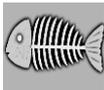
非常食給食

12水	主食・飲み物	救給カレー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ	米	植物油	カレーパウダー	704	704	706
	主菜	おろしソースハンバーグ		豚肉 鶏肉	玉ねぎ	砂糖	片栗粉	和風ステーキおろし	17.6	17.8	37.0
	副菜	かいそう 海藻サラダ			にんじん	きゅうり	砂糖	醤油	37.0	37.0	2.9
	その他	ミニアセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		2.9	2.9	2.9
	汁物	たまごスープ		豆腐 卵	わかめ	キャベツ	片栗粉	醤油			
13木	主食・飲み物	ごはん	牛乳			米			700	700	744
	主菜	豆腐ナゲット(2個)		豆腐 豆乳	にんじん	砂糖	小麦粉	植物油	21.8	23.1	25.2
	副菜	豚キムチ炒め		豚肉	にんじん	砂糖	ごま油	酒	24.5	25.2	2.4
	汁物	たまごスープ		豆腐 卵	わかめ	キャベツ	片栗粉	醤油	2.3	2.4	2.4
	その他										

バレンタインデー

14金	主食・飲み物	少なめごはん	牛乳			米			698	698	736
	主菜	ガバオライスの具		豚ひき肉	パプリカ	砂糖	大豆油	中華炒めだれ	28.5	30.0	19.9
	副菜	野菜のレモン和え			にんじん	砂糖		ハーブシーズニング	19.4	19.9	2.8
	汁物	とうひゅう 豆乳ちゃんぽん		豚肉 豆乳	にんじん	砂糖	ちゃんぽん麺	醤油	2.5	2.8	2.8
	その他	チョコプリン					砂糖	ココアパウダー			

\* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。  
\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。  
\* 献立表は家庭内でのみご使用ください。



お魚には骨があります。  
←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを眺み込んで、お答えください。2月28日が締め切りとなっております。

「さあ、食べんべ」答え

日曜	こんだて名	主な食品とはたらき						調味料など 添加物	給食 栄養価		小学校 (高)	中学校
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
17月	主食・飲み物 ごはん ジョア(マスカット)		脱脂粉乳		マスカット果汁		水 水あめ			658	698	
	主菜 いわて純情メンチカツ	豚肉			玉ねぎ (りんご)		小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	大豆油	食塩 ウスターソース	20.9	21.7	
	副菜 なめたけ和え			にんじん 厚うれん草	もやし キャベツ 切干大根 えのき茸				なめたけ つゆ 醤油	19.4	19.9	
	汁物 けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 わらび 長ねぎ			大豆油 ごま油	かつお昆布だしパック かつおだし 醤油 つゆ 酒 みりん	2.3	2.4	
18火	主食・飲み物 コッパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ショートニング	食塩	661	694	
	主菜 鶏肉の香草焼き	鶏肉					片栗粉	オリーブオイル	食塩 香草塩	27.6	29.2	
	副菜 枝豆コーン			にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆 切干大根		砂糖		青しそドレッシング 醤油	24.8	25.6	
	汁物 白いんげん豆のポタージュ	インゲン豆 白インゲン豆 赤インゲン豆 ひよこ豆		牛乳 バセリ 厚うれん草	玉ねぎ			バター	チキンブイヨン シチューフレーク	3.1	3.2	
その他	キャラメルパテ		脱脂粉乳			砂糖 水あめ						

食育の日「ポトフ」

19水	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳				小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん 食塩	717	762
	主菜 白身魚フライのほうれん草みそかけ	ホキ 豆乳 みそ		厚うれん草						25.7	26.8
	副菜 アスパラベーコンソテー	ベーコン		にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ しめじ とうもろこし			オリーブオイル	醤油 コンソメ 食塩 胡椒	19.5	20.3
	汁物 ポトフ	ウイナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根				チキンブイヨン コンソメ 食塩 醤油 つゆ 胡椒	3.1	3.2
その他	ぼんかん			ぼんかん							
20木	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳				小麦粉 砂糖 片栗粉	大豆油	酒 醤油 みりん 食塩	706	751
	主菜 あんかけ豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ		砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉		醤油 みりん 食塩 酒 鶏がらスープの素	26.2	27.1
	副菜 もやしのごま和え			すき昆布	切干大根 きゅうり もやし		砂糖	ごま	醤油	23.7	24.1
	汁物 煮込みおでん	生揚げ ちくわ さつま揚げ うずらの卵 ウイナー		にんじん	大根 こんにゃく				醤油 酒 かつおだし みりん かつお昆布だしパック	3.1	3.2

夏井小リクエスト献立「おいしくあたたまろう！」

21金	主食・飲み物 わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				小麦粉 砂糖	大豆油	食塩	711	758
	主菜 黒豚煮のから揚げ	鶏肉			しょうが		砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	24.2	25.2
	副菜 冷麺風サラダ	(さば)		にんじん	きゅうり もやし 白菜キムチ (りんご)		春雨	ごま油	本場盛岡冷麺スープ	22.5	23.3
	汁物 なめこのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	なめこ 大根 長ねぎ				煮干し粉だしパック (いりこだし)	2.6	2.8
その他	みかん			みかん							

25火	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳				小麦粉 砂糖	大豆油	食塩	688	733
	主菜 さばの塩焼き	さば							食塩	28.6	29.8
	副菜 ブロッコリーのおかか和え			かつおぶし	にんじん ブロッコリー	切干大根 もやし とうもろこし			味付きおかか	19.9	20.4
	汁物 さつま汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 長ねぎ しいたけ				煮干し粉だしパック (いりこだし)	1.9	1.9
その他	納豆ふりかけ	納豆		のり こんぶ かつおぶし	にんじん かぼちゃ		砂糖 片栗粉	植物油	食塩		

26水	主食・飲み物 もち玄米ごはん 牛乳		牛乳				小麦粉 砂糖 米粉	大豆油 菜種油	酢 食塩	714	755
	主菜 オムレツ	卵					砂糖 片栗粉 米粉			24.0	25.2
	副菜 つぼ漬け和え			にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け 切干大根					19.1	19.8
	汁物 チキンカレー	鶏肉		にんじん グリーンピース	玉ねぎ にんにく			大豆油	カレールー 米粉カレールー カレーフレーク コンソメ ケチャップ 中濃ソース	2.9	2.9
その他	はっさく			はっさく							

27木	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳				小麦粉 砂糖 米粉	大豆油 植物油	醤油 食塩 ポークブイヨン	736	829
	主菜 はるま 春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ		春雨 片栗粉 小麦粉 米粉 砂糖	ショートニング 大豆油 植物油		21.3	23.3
	副菜 れんこんサラダ			ブロッコリー	れんこん キャベツ とうもろこし			(ごま)	香りごまドレッシング 醤油	25.6	29.3
	汁物 どさんこ汁	鮭 豆腐 みそ	(乳)	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ しょうが にんにく			大豆油 バター	とうがらし(粉) 鶏がらだし	1.9	2.0

侍浜小リクエスト献立「冬の寒さを乗り越えよう！」

28金	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳				小麦粉 砂糖	植物油 大豆油 ショートニング	食塩	736	782
	主菜 ハムカツ	鶏肉 豚肉 卵 大豆粉					砂糖 パン粉			28.2	29.4
	副菜 納豆和え	納豆		にんじん 厚うれん草	白菜 切干大根				つゆ	21.0	21.8
	汁物 豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	こんにゃく 長ねぎ しいたけ			大豆油	かつおだし 酒 醤油 食塩	3.1	3.3
その他	いよかん			いよかん							

食育の日こんだて 令和6年度テーマ  
**ファイト！！パリオリンピック！！**  
 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和6年度のテーマは、『ファイト！！パリオリンピック！！』です。毎月1つのフランスの代表的な料理を給食として提供します。



今月の料理は、ポトフです。フランスの家庭料理の一つとして食べられています。フランス式のポトフは鍋に塊のままの牛肉、野菜類に香辛料を入れて長時間煮込んだものです。語源は、鍋やつぼという意味の「ポト」と火を意味する「フ」というフランス語から来ており、「火にかけた鍋」という意味になります。フランスでは、お肉をコトコトと何時間も煮込みうま味を出して作るとても手の込んだ料理だそうです。

1ヶ月平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	706	750	25.3	26.5
	23.1	23.7	2.6	2.7