令和6年

3月予定献立表

河東地区学校給食センター

血や肉や骨のもとになる（赤）		体の調子をよくする（緑）		熱や力のもとになる（黄）	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種実類

日 曜	主食	牛乳	おかず ※園は後期課程のみ、つきます	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料	栄養価	（幼）	（前）	（後）	給食お休みのお知らせ
1 金	天ぷらうどん （うどんめん）	○	ひなまつり献立 かき揚げ　菜の花和え ひなまつりももゼリー	とりにく ナルト・だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なのはな	わらび・えのきたけ・もやし たけのこ・ながねぎ・ごぼう たまねぎ・はくさい・ももゼリー	うどんめん さとう・こめ粉 さつまいも	だいずあぶら	みりん・しょうゆ 酒・一味 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	544 22.3 15.2 287 3.3 1.6	652 26.9 17.1 302 3.8 2.0	836 33.8 19.2 318 4.5 2.5	
4 月	キムチごはん	○	☆ 学園＜9の1＞リクエスト献立 ☆ 鶏のから揚げ　春雨サラダ みそ汁　豆乳プリン	ぶたにく・とりにく・ハム ハム・とうにゅうプリン みそ・（かつおぶし）	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	しょうが・はくさいキムチ にんにく・きゅうり・ながねぎ キャベツ・はくさい・だいこん	こめ さとう・はるさめ でんぷん	だいずあぶら ごまあぶら	しょうゆ 塩・こしょう 酒・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	548 26.6 16.8 341 1.8 2.2	689 32.1 19.6 373 2.4 2.7	843 38.3 21.7 392 3.0 3.3	
5 火	三色ごはん	○	ポテトのチーズ焼き 磯和え なめこ汁	とりにく・とうふ きんしたまご・ツナ みそ・（かつおぶし）	ぎゅうにゅう チーズ のり	パセリ こまつな	しょうが・グリンピース キャベツ・もやし だいこん・なめこ・ながねぎ	こめ さとう じゃがいも		しょうゆ・酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	527 24.5 18.5 354 2.2 1.8	651 29.2 21.4 385 3.1 2.4		河東学園後期
6 水	ココア揚げパン	○	☆ 学園＜6の2＞リクエスト献立 ☆ 鶏の照り焼き　海藻サラダ コーンスープ	とりにく ハム しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	パセリ	キャベツ・きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン さとう	だいずあぶら ごまあぶら	ココア・クリームポタージュ しょうゆ・みりん・塩・酢 ホワイトルウ・こしょう・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	531 23.0 17.8 320 1.9 2.0	673 28.4 21.2 354 2.5 2.6	819 34.0 24.5 384 3.1 3.2	
7 木	チキンカレー （ごはん）	○	☆ 学園＜6の1＞リクエスト献立 ☆ 福神漬け　ナムル シューアイス	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・グリンピース にんにく・きゅうり ふくじんづけ・もやし	こめ・さとう じゃがいも シューアイス	こめあぶら ごまあぶら	カレールウ ソース・ケチャップ しょうゆ・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	532 17.6 17.8 269 1.5 1.7	668 21.7 21.2 284 2.1 2.3	833 25.5 24.1 294 2.4 2.5	
8 金	タンメン （ちゅうかめん）	○	かみかみ献立 春巻　かみかみサラダ いちごクリーム大福	ぶたにく はるまき ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく・しょうが きくらげ・もやし・ながねぎ たまねぎ・キャベツ・えだまめ	ちゅうかめん さとう いちごクリームだいふく	だいずあぶら こめあぶら	酒・中華スープの素 塩・こしょう 鶏豚湯・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	581 20.9 19.6 275 2.6 2.0	712 25.1 22.9 293 3.6 2.2	899 31.5 25.6 308 4.7 2.6	
11 月	ごはん ビビンバの具	○	☆ 学園＜9の2＞リクエスト献立 ☆ フライドチキン 中華スープ　お祝いケーキ	ぶたにく・とうふ みそ・とりにく きんしたまご・ナルト	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ぜんまい・しょうが もやし ながねぎ	こめ・はるさめ さとう・ケーキ はちみつ	だいずあぶら ごまあぶら	こしょう・酒・塩 しょうゆ・トウバンジャン 中華スープの素	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	543 23.3 17.0 298 1.6 1.7	689 30.3 20.2 319 2.5 2.2	849 35.7 22.7 336 3.0 2.7	
12 火	ごはん	○	納豆　チーズ野沢菜 鶏肉とごぼうの炒め煮 みそ汁	なっとう・みそ とりにく・しみどうふ （かつおぶし）	ぎゅうにゅう チーズ	のざわな にんじん	だいこん・ごぼう こんにゃく はくさい・ながねぎ	こめ さとう さといも	こめあぶら	なっとうのタレ・酒 からし・塩・一味 しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	504 25.1 15.5 363 2.9 1.7	640 29.6 16.6 393 3.3 2.2		河東学園後期
13 水	コッペパン ブルーベリージャム	○	チーズインハンバーグ マカロニサラダ ポトフー	ハム チーズインハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん・はくさい	コッペパン ブルーベリージャム マカロニ	卵不使用マヨネーズ	塩 コンソメ こしょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	543 20.5 20.3 384 1.1 1.8	690 25.2 24.2 432 1.6 2.5		河東学園後期
14 木	ごはん 味のり	○	食育の日献立 さんまのしょうが煮　卯の花炒り 打ち豆入り実だくさん汁	さんま・おから・とうふ とりにく・ちくわ・うちまめ みそ・（かつおぶし）	ぎゅうにゅう のり	にんじん	ごぼう・しょうが・えのきたけ ほししいたけ・ながねぎ だいこん・えのきたけ	こめ さとう	こめあぶら	しょうゆ 酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	537 23.6 19.4 376 2.1 2.1	661 28.1 22.4 416 2.9 2.5	821 33.5 25.5 454 3.4 2.8	河東学園後期 9年生
15 金	スパゲティナポリタン （ソフトめん）	○	オムレツ イタリアンサラダ	ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマトピューレ ピーマン	たまねぎ・にんにく しょうが・しめじ きゅうり・キャベツ	ソフトめん さとう	こめあぶら だいずあぶら	ケチャップ・塩 ソース・コンソメ こしょう・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	574 22.1 17.9 372 2.2 1.8	702 26.4 20.6 411 3.1 2.2	900 33.6 23.4 452 3.8 2.4	河東学園後期 9年生
18 月	ごはん	○	かみかみ献立 鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら　すいとん汁	さけ・ぶたにく ちくわ・ナルト （かつおぶし）	ぎゅうにゅう	パセリ さやいんげん	ごぼう・こんにゃく だいこん ながねぎ	こめ すいとん	卵不使用マヨネーズ ごま ごまあぶら	塩・こしょう しょうゆ・みりん 一味	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)		660 31.1 19.6 293 1.8 2.1	823 36.7 22.0 306 2.4 2.3	三幼 河東学園後期 9年生
19 火	コーンピラフ	○	タンドリーチキン ポテトサラダ　コンソメスープ オレンジ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん	コーン・はくさい・だいこん しょうが・にんにく・オレンジ きゅうり・たまねぎ	こめ じゃがいも	バター 卵不使用マヨネーズ	こしょう・コンソメ ケチャップ・塩 ソース・カレー粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)		665 26.1 22.2 278 2.0 1.9	812 30.6 25.3 287 2.3 2.1	三幼 河東学園後期 9年生
20 水	春分の日														
21 木	ごはん うさちゃんふりかけ	○	さばのカレー焼き おひたし けんちん汁	かつおぶし さば とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	もやし・ながねぎ ごぼう・こんにゃく だいこん・はくさい	こめ	ごまあぶら こめあぶら	しょうゆ・塩 カレー粉・酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)		611 28.6 17.5 315 2.6 2.0	756 36.0 22.3 335 3.3 2.3	三幼 河東学園後期 9年生

【今月使用予定の会津若松市産の食材】
会津若松市産…精白米・木綿豆腐・おから
こんにゃく
河東町産…里いも・大根・白菜

毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！

栄養量の（　）内は、基準量です。
エネルギー（幼490kcal、小650kcal、中830kcal）
たんぱく質（幼16g～25g、小21g～33g、中27g～42g）
脂質（幼11g～16g、小14g～22g、中18g～28g）
カルシウム（幼290mg、小350mg、中450mg）
鉄（幼2．0mg、小3．0mg、中4．0mg）
塩分（幼1．5g未満、小2g未満、中2．5g未満）

令和６年

3月　学校給食予定献立表

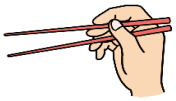
※ 園は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
	※都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※毎月8(歯)のつく日は、「かみかみ献立」を実施します。 ※毎月19日(食育の日)前後は、地場産物を使った料理や会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を実施します。		毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！	**1** ひなまつり献立 ひなまつりももゼリー 菜の花和え かき揚げ うどんめん　天ぷらうどん
4 学園<9の1>リクエスト献立 豆乳プリン 春雨サラダ 鶏のから揚げ キムチごはん　みそ汁	**5** 磯和え ポテトのチーズ焼き 三色ごはん　なめこ汁 河東学園後期 なし	**6** 学園<6の2>リクエスト献立 海藻サラダ 鶏の照り焼き ココア揚げパン　コーンスープ	**7** 学園<6の1>リクエスト献立 シューアイス ナムル 福神漬け チキンカレー(ごはん)	**8** かみかみ献立 いちごクリーム大福 かみかみサラダ 春巻 中華めん　タンメン
11 学園<9の2>リクエスト献立 卒園・卒業お祝い献立 お祝いケーキ ビビンバの具 フライドチキン ごはん　中華スープ	**12** 鶏肉とごぼうの炒め煮 チーズ野沢菜 納豆 納豆にチーズ野沢菜をまぜて食べましょう ごはん　みそ汁 河東学園後期 なし	**13** ブルーベリージャム マカロニサラダ チーズインハンバーグ コッペパン　ポトフー 河東学園後期 なし	**14** 食育の日献立 卵の花炒り 味のり さんまのしょうが煮 ごはん　打ち豆入り実だくさん汁 河東学園後期9年生 なし	**15** イタリアンサラダ オムレツ ソフトめん　スパゲティナポリタン 河東学園後期9年生 なし
18 かみかみ献立 五目きんぴら 鮭のマヨネーズ焼き ごはん　すいとん汁 三幼・河東学園後期9年生 なし	**19** オレンジ ポテトサラダ タンドリーチキン コーンピラフ　コンソメスープ 三幼・河東学園後期9年生 なし	**20** 春分の日	**21** おひたし さばのカレー焼き うさちゃんふりかけ ごはん　けんちん汁 三幼・河東学園後期9年生 なし	**22** 1年間ありがとう 全校 給食なし

1年間の食生活をふり返ろう！

①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。

③食事のマナーを守って食べた。

④ひと口ひと口、よくかんで食べた。

⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。

⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。

⑦朝ごはんを毎日食べた。

⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。