

令和8年

3月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
2	3 ひなまつり献立	4	5 前期(6年)リクエスト献立 「栄養バランスがとれたご飯の日献立」	6
デコボン ポテトサラダ さんしょくごはんのぐ さんしょくごはん みそしる	デザート(幼ミニゼリー) さんしょくあえ トンカツ(ソース) きざみのり ちらしずし すましじる	ミニゼリー コールスローサラダ チキンソテー パンスパン にくだんごスープ 河東学園後期 なし	ミニゼリー かいそうサラダ さけのマヨネーズやき キムチごはん とんじる	幼前ミニゼリー・後ゼリー ナムル あげぎョーザ 幼1こ 前後2こ ちゅうかめん ごもくらーメンスープ
9	10	11 卒業お祝い献立	12	13
デザート(幼ミニゼリー) はるさめサラダ 十穀米 ごはん ポークカレー	あじつけのり きんぴらごぼう 図のみ ミニゼリー たまごやき ごはん しおとんじる	デザート かおりづけ ごま塩 さけのからあげ 紫黒米入ごはん 9年生卒業おめでとうございます 6年生進級おめでとうございます こづゆ	ごまネーズあえ とりにくのカレーやき ツナごはん みそしる 河東学園後期 なし	デコボン まめまめサラダ 肉団子 幼1こ 前2こ スパゲティ ミートソース 河東学園後期 なし
16	17	18 いい歯の日献立 おたねにんじん使用	19 給食終了日	20 春分の日
しょうこうじづけ さばカレーやき てづくり ぶりかけ ごはん みそけんちんじる 河東学園後期9年 なし	ミニゼリー ブロッコリーのごましょうゆ ハンバーグおろしソース ゆかりごはん やさいスープ 河東学園後期9年 なし	ヨーグルト かみかみサラダ チキンカツ(ソース) バターロール カレースープ 三幼・河東学園後期9年 なし	デザート やさいのラーゆづけ カツオのかばやき にんじんごはん そうめんじる 三幼・河東学園後期9年 なし	春分の日
23 修了式	24 春休み	25	26	27
	 食べすぎに注意! 体を動かしましょう。	 活動的に 夜がしむい! 生活リズムを大切に! せいかつ	 食べることは 生きること	
毎日の給食を、Instagramにて紹介しています!ぜひ、ご覧になってみてください! 	【かわわんかみかみ献立について】 毎月8(歯)のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。 	【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、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」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。 今年度は、福島健康応援献立を実施しました。	【日本列島めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島めぐり献立」を毎月実施します。 今月はありません。	

※「かわわん献立」9色の色にちなんだ料理・食品を使い実施(5~2月)しました。→2月給食だよりに掲載済み。

※河東産野菜は、倉道の斎藤淑子さん、塩庭の武田直人さん から「ねぎ」を納めていただきます。

※今月は納品可能な限り、**産「にんじん」**を使用予定としています。



※今月は、倉道の斉藤 淑子さんの「ねぎ」、塩庭の武田直人さんの「ねぎ」を使います。(太字)産産人産を予定調整中です。



3月予定献立表



日曜	主食	牛乳	おかず ※圏は後期課程のみ、つきます	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		お知らせ	栄養価			給食お休みのお知らせ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		(幼)	(前)	(後)		
2月	さんしょくごはん	○	さんしょくごはんのぐ ポテトサラダ みそしる デコボン	とりにく 油揚げ たまご ハム とうふ	乳類・小魚 チーズ ひじき	緑黄色野菜 人参 ごまつな	淡色野菜・果物 ねぎ グリーンピース きゅうり コーン ごぼう だいこん デコボン	穀類・いも類 米 きび砂糖 じゃがいも	油脂類 米サラダ油 エッグフリーマヨネーズ	休日明けの給食は食べやすい献立です。デコボンは「てこぼ」という名前です。	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 23.5 20.9 329 2.6 2.2	707 28.3 24.4 355 3.6 2.6	840 32.8 28.1 380 4.1 3.1	マスクをつけて健康管理
3月	ちらしずし	○	ひなまつり献立 きざみのり トンカツ(ソース) さんしょくあえ すましじる デザート	ぶたにく かつおぶし とうふ なた	乳類・小魚 わかめ	人参 ほうれんそう	淡色野菜・果物 もやし えのきだけ かんぴょう しいたけ	穀類・いも類 米 まめふ こむぎこ パン粉 デザート	油脂類 菜種油(揚げ)	ひな祭りは、みなさんの健やかな成長を祈る大切な行事です。	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)	554 23.4 14.6 293 1.9 3.4	712 29.7 18.5 309 2.7 4.2	805 32.3 23.0 326 3.0 5.0	季節の変わり目です。体の調子を整えていきましょう。
4月	ハンズパン きりめあり	○	チキンソテー コールスローサラダ にくだんごスープ ミニゼリー パンにチキンソテー・サラダをはさんで食べよう。	とりにく ミートボール	乳類・小魚 ごまつな	人参 ごまつな	ねぎ きゅうり キャベツ はくさい ごぼう しいたけ	パン ゼリー	エッグフリーマヨネーズ	今日は、パンにおかずをはさんで食べます。	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)	491 23.8 26.6 273 0.9 2.5	626 30.1 33.5 287 1.4 3.2		河東学園後期
5月	キムチごはん	○	☆ 学園前期<6>リクエスト献立 ☆ さけのマヨネーズやき かいそうサラダ とんじる ミニゼリー	ぶたにく さけ ツナ	乳類・小魚 海藻類	人参 人参	ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり コーン だいこん こんにゃく ごぼう	米 きび砂糖 じゃがいも ゼリー	エッグフリーマヨネーズ 米サラダ油	栄養バランスがそろった「ごはんの日」献立です。	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)	561 27.2 19.4 285 3.6 2.3	675 30.7 22.0 299 3.9 3.0	815 38.4 25.4 312 4.8 3.5	
6月	ちゅうかめん	○	ごもくラーメンスープ あげギョーザ 幼1こ・前後2こ ナムル 幼前ミニゼリー 後ゼリー	ぶたにく なた ギョーザ	乳類・小魚 ごまつな にら	人参 ごまつな	ねぎ はくさい メンマ きゅうり キャベツ	めん ごま ごま油 きび砂糖 ゼリー	ごま ごま油 米サラダ油 菜種油(揚げ)	中華料理でそろえました。実は「ナムル」は韓国料理です。	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)	601 25.1 19.0 318 4.8 3.0	718 30.2 23.8 344 5.4 4.0	980 37.4 26.3 373 5.6 4.5	
9月	じゅっくくまいごはん	○	ポークカレー はるさめサラダ デザート(幼ミニゼリー)	ぶたにく ハム	乳類・小魚 チーズ (ゼリー)	人参 人参	ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ 切り干し大根	米 きび砂糖 じゃがいも 春雨 ゼリー 十穀米	米サラダ油	カレーの日は、学校でもご家庭でも大人気です。	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)	607 19.5 21.0 312 5.4 2.5	770 22.8 24.3 397 9.4 2.9	910 26.5 27.8 423 11.0 3.6	手洗いうがいを忘れずに
10月	ごはん	○	あじつけのり たまごやき きんぴらごぼう しおとんじる 後のみ ミニゼリー	卵焼き さつまあげ とりにく	乳類・小魚 味付け海苔(ごま油)	人参 ピーマン	ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも 後:ゼリー	米サラダ油	かみごたえのあるごぼうをよくかんで食べましょう。	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)	483 19.6 14.2 294 2.8 2.1	590 22.8 16.6 379 2.6 4.5	731 26.7 18.5 417 7.2 5.5	おうちでも豆類、海藻類、野菜類、小魚類などを食べましょう。
11月	しこくまいごはん	○	卒業祝い献立 ごましお さけのからあげ かおりづけ こづゆ デザート	さけ ホタテ貝柱	乳類・小魚 ごまつな	人参 人参	ごぼう こんにゃく しいたけ きくらげ	米 米粉 片栗粉 さといも デザート	ごま 米サラダ油 菜種油(揚げ)	9年生卒業おめでとう、6年生進級おめでとう、ございます。	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 22.5 20.5 286 1.7 2.5	714 26.9 23.7 300 1.9 3.1	830 31.4 26.3 314 2.2 3.5	
12月	ツナごはん	○	とりにくのカレーやき ごまネーズあえ みそしる	ツナ とりにく とうふ 油揚げ	乳類・小魚 わかめ	人参 ほうれんそう ブロッコリー	ねぎ 切り干し大根 キャベツ コーン しめじ はくさい	米 きび砂糖 米サラダ油	ごま 米サラダ油	浜通り(いわき市)で人気のあるツナごはんです。	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)	587 25.4 24.4 345 2.1 2.4	709 29.5 28.2 372 2.7 2.9		河東学園後期
13月	スパゲティ	○	ミートソース にくだんご 幼1こ 前2こ まめまめサラダ デコボン	ぶたにく 大豆 とりにく ツナ 肉団子(ごま)	乳類・小魚 粉チーズ	人参 トマトかん	たまねぎ きゅうり キャベツ デコボン	めん きび砂糖	米サラダ油	久しぶりのミートソースです。フォークで上手に食べましょう。	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)	683 28.8 20.8 351 3.8 3.1	833 35.8 27.2 396 7.1 4.2		河東学園後期
16月	ごはん	○	てづくりふりかけ さばカレーやき しおこうじづけ みそけんちんじる	さば かつおぶし 生揚げ とりにく	乳類・小魚 ちりめんじゃこ 塩昆布	人参 人参	ねぎ きゅうり キャベツ しめじ だいこん こんにゃく	米 さといも 米サラダ油	米サラダ油	手作りふりかけはちりめんじゃこ、塩昆布、鰹節が入っています。	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)	498 25.8 15.1 310 1.8 2.3	615 30.7 16.9 331 2.5 2.8	731 35.6 18.9 355 2.9 3.2	河東学園後期9年生
17月	ゆかりごはん	○	ハンバーグおろしソース ブロッコリーのごましょうゆ やさいスープ ミニゼリー	ハンバーグ ベーコン(卵なし) ウィンナー かつおぶし	乳類・小魚 ごまつな	人参 ブロッコリー	キャベツ だいこん たまねぎ	米 きび砂糖 ゼリー	ごま 米サラダ油	幼稚園さんが給食最終日です。	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)	502 18.0 16.3 304 2.4 2.5	659 23.9 21.3 333 2.2 3.4	817 28.6 25.0 357 4.9 4.2	河東学園後期9年生
18月	バターロール きりめあり	○	チキンカツ(ソース) かみかみサラダ カレースープ ヨーグルト パンにチキンカツ・サラダをはさんで食べよう。	とりにく ハム ベーコン(卵なし)	乳類・小魚 ちりめんじゃこ ひじき ヨーグルト	人参 ちんげんさい	キャベツ えだまめ たまねぎ はくさい セロリー	パン(卵なし) 小麦粉 パン粉	米サラダ油 エッグフリーマヨネーズ 菜種油(揚げ)	パンには、卵は使われていません。	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)		695 30.7 30.5 349 1.7 2.7	819 36.4 35.2 364 2.3 3.0	三幼河東学園後期9年生
19月	にんじんごはん	○	かつおのかばやき やさいのラーゆづけ そうめんじる デザート 給食最終日	かつお 油揚げ とりにく	乳類・小魚 ごまつな	人参 ごまつな	だいこん しいたけ	米 米粉 片栗粉 そうめん きび砂糖 ゼリー	米サラダ油 ラー油ごま油 菜種油(揚げ)	今年度も学校給食にご理解とご協力をいただきありがとうございます。	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)		613 27.9 16.8 292 2.2 2.3	728 32.2 18.6 307 2.5 2.8	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
河東町産…ねぎ(斉藤淑子さん) ねぎ(武田直人さん)
※今月は、湊の佐藤さんから「湊産、にんじん」を納めていただく予定で準備しております。

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。

量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお申し上げます。

しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けしています。

毎日の給食を、Instagram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4.5mg)
塩分(幼1.5g未満、小2g未満、中2.5g未満)

食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。