



# 令和6年 3月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標 「1年間の食生活をふりかえろう」 ☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

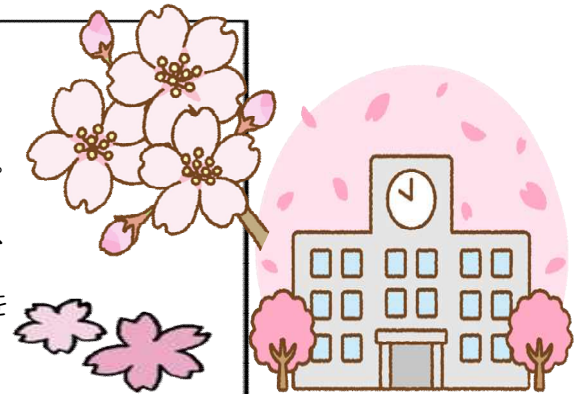
| 日  | 曜 | 献立名  | 体の組織をつくる食品  | 体の調子を整える食品  | エネルギーになる食品  | エネルギー       | たんぱく質     | 脂質        | 食塩相当量    |
|--|---|--|---|---|---|-------------|-----------|-----------|----------|
| リクエストメニュー ★ 内郷第一中学校 ★<br>おいしく和食がたべられるメニューをリクエストしてくれました。中学生に不足しがちな鉄分も意識してひじきの油いためを副菜にしました。        |   |  |   |   |   |             |           |           |          |
| 1  | 金 | 紫黒米入りごはん ごましお<br>牛乳(乳) 鮭の塩焼き<br>ひじきの油炒め 豚汁                           | 牛乳(乳) 豚肉 豆腐<br>みそ 大豆 ひじき<br>とり肉 さつま揚げ 鮭                             | こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根<br>長ねぎ(いわき市産)<br>さやいんげん(福島県産)                           | ごはん しこく米 じゃがいも<br>三温糖 米油 ごま<br>コーンスターチ でん粉                              | 734<br>kcal | 35.7<br>g | 16.6<br>g | 2.7<br>g |
|  |   | 紫黒米(しこくまい)とは、玄米の表面に色がついたお米のことです。炊くことで、赤飯のような見た目になり、白米に比べて栄養価も高くなります。 |   |   |   |             |           |           |          |
| 季節の行事 食献立 * 桃の節句<br>3月3日は桃の節句、いわゆる「ひなまつり」です。日本には、昔から「ちらしずし」や、蛤(はまぐり)の「うしお汁」「ひなあられ」などを食べる習慣があります。 |   |  |   |   |   |             |           |           |          |
| 魚食給食<br>給食では、毎月「常磐もの」の魚を給食に取り入れています。今日はいわき市の魚である「めひかり」のからあげです。                                   |   |  |   |   |   |             |           |           |          |
| 4  | 月 | ちらしずし 牛乳(乳)<br>目光の唐揚げ②<br>すまし汁 ひなあられ                                 | 牛乳(乳) とり肉 たら 豆腐<br>高野豆腐<br>目光(いわき市産) 寒天                             | にんじん えのきたけ みつば<br>れんこん 枝豆   | ごはん でん粉 水あめ<br>砂糖 米粉 米油   | 735<br>kcal | 32.2<br>g | 14.9<br>g | 2.7<br>g |
| 5  | 火 | 麦ごはん 牛乳(乳)<br>厚焼きたまご(卵) くきわかめのじゃこ煮<br>呉汁 チーズ(乳)                      | 牛乳(乳) 大豆 豚肉<br>油揚げ 豆腐 みそ チーズ(乳)<br>昆布 くきわかめ ちりめんじゃこ<br>かつおぶし たまご(卵) | 長ねぎ(いわき市産) にんじん<br>玉ねぎ  | ごはん 大麦 じゃがいも<br>砂糖 ごま でん粉 油   | 782<br>kcal | 33.1<br>g | 22.2<br>g | 3.5<br>g |
|  |   | かみかみメニュー   |   |   |   |             |           |           |          |
| 6  | 水 | ごはん 牛乳(乳)<br>和風きんぴら包み焼き<br>カレーおでん(卵,麦) はるか                           | 牛乳(乳) ウインナー とり肉<br>ちくわ(麦) 大豆 かつおぶし<br>うずら卵(卵) 豚肉 豆腐 ゼラチン            | こんにやく 大根 にんじん 玉ねぎ<br>ごぼう しょうが はるか   | ごはん 上新粉 砂糖<br>ごま 油 でん粉 ごま油<br>パン粉(麦) 三温糖                                | 805<br>kcal | 31.1<br>g | 26.6<br>g | 2.5<br>g |
| リクエストメニュー ★ 磐崎中学校 ★<br>みんなが食べたい！メロンパンもリクエストしてくれました。汁物はミネストローネにして、彩りもバランスも良い組み合わせになりました。          |   |  |   |   |   |             |           |           |          |
| 7  | 木 | メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳)<br>ブロッコリーソテー<br>ミネストローネ はちみつレモンゼリー                | 牛乳(乳) 白いんげん豆<br>豆乳 豚肉   | 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ<br>トマト(いわき市産) にんにく<br>さやいんげん(福島県産)<br>とうもろこし ブロッコリー レモン | パン(乳,麦) 砂糖 はちみつ<br>オリーブオイル マーガリン(乳)<br>パーム油 でん粉 水あめ<br>メロンシート(卵,乳,麦) 米油 | 846<br>kcal | 27.8<br>g | 25.2<br>g | 2.5<br>g |



## 卒業おめでとうございます！

3年生のみなさんは、小学校・中学校と合わせて、9年間の給食ともお別れです。これまでの給食を振り返ってみて、心に残っていることはどんなことですか？  
楽しく給食の時間を過ごせたこと、苦手なものが食べられるようになったことなど、様々な思い出があると思います。

これからも給食で学んだ栄養や食事のことを忘れずに、自分自身の心と体の健康を考えて、食べることを大切にしたいと思います。





| 日              | 曜 | 献立名   | 体の組織をつくる食品  | 体の調子を整える食品   | エネルギーになる食品  | エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 食塩相当量 |
|----------------|---|---|---|--|---|----------|--------|--------|-------|
| 8              | 金 | <p>🐟 魚食給食 🐟</p> <p>雑穀ごはん 牛乳(乳)<br/>さんまのおろし煮<br/>じゃがいものそぼろ煮 いよかん</p>   | <p>給食では、毎月「常磐もの」の魚を給食に取り入れています。今日は「さんまのおろし煮」です。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 厚揚げ<br/>さつま揚げ<br/>さんま(いわき市産)</p>   | <p>玉ねぎ にんじん<br/>さやいんげん(福島県産)<br/>大根 いよかん</p>  | <p>ごはん 大麦 もちきび 高きび<br/>発芽玄米 黒米 はと麦<br/>アマランサス じゃがいも<br/>砂糖 でん粉</p>            | 793 kcal | 31.7 g | 17.8 g | 2.3 g |
| 11             | 月 | <p>🌸 中学3年生卒業お祝いメニュー 🌸</p> <p>ツナごはん&lt;減量ごはん&gt; 牛乳(乳)<br/>しそぎょうざ②(麦)<br/>中華春雨スープ お祝いクレープ</p>  | <p>中学3年生のみなさん、9年間食べてきた給食からも卒業ですね。常磐給食センターからお祝いの気持ちを込めて、人気メニューを組み合わせせた給食をお届けします！</p> <p>牛乳(乳) とり肉 豆腐<br/>まぐろフレーク 大豆<br/>豚肉 豆乳</p>  | <p>玉ねぎ にんじん いちご<br/>長ねぎ(いわき市産) ほうれん草<br/>きくらげ キャベツ しそ にんにく</p>   | <p>ごはん 春雨 でん粉 きび砂糖<br/>ごま油 三温糖 小麦粉(麦)<br/>砂糖 油 ラード 米油 米粉<br/>麦芽糖 水あめ なたね油</p> | 857 kcal | 31.1 g | 29.5 g | 2.5 g |
| 12             | 火 | <p>塩ラーメン&lt;中華ソフトめん(麦)+しお味スープ&gt;<br/>牛乳(乳) かぼちゃチーズ春巻(乳,麦)<br/>小魚</p> <p>かみかみメニュー</p> <p>手作りの春巻きです♪</p>   | <p>牛乳(乳) 豚肉<br/>チーズ(乳) 大豆<br/>青のり かたくちいわし</p>   | <p>にんじん たけのこ もやし 白菜<br/>とうもろこし 長ねぎ(いわき市産)<br/>しょうが にんにく かぼちゃ きくらげ</p>  | <p>中華ソフト麺(麦)<br/>米油 でん粉 油<br/>砂糖 ごま</p>                                       | 817 kcal | 33.8 g | 19.7 g | 2.8 g |
| <p>🌸 卒業式 🌸</p> |   |   |   |  |   |          |        |        |       |
| 14             | 木 | <p>コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳)<br/>ハニーマスタードチキン<br/>野菜とソーセージのコンソメ煮 一口梨ゼリー</p>  | <p>牛乳(乳) 豚肉 とり肉<br/>寒天</p>  | <p>にんじん 大根 マッシュルーム<br/>玉ねぎ セロリ 梨 りんご</p>      | <p>パン(乳,麦) 砂糖 米油<br/>じゃがいも 三温糖 でん粉<br/>はちみつ オリーブオイル<br/>水あめ</p>               | 772 kcal | 34.8 g | 24.4 g | 2.8 g |
| 15             | 金 | <p>ごはん 納豆 牛乳(乳)<br/>ほうれん草のえごまあえ<br/>五目豆</p>   | <p>牛乳(乳) とり肉 昆布<br/>さつま揚げ 納豆</p>  | <p>枝豆 にんじん ごぼう こんにやく<br/>ほうれん草 もやし(福島県産)</p>   | <p>ごはん じゃがいも 米油<br/>三温糖 砂糖<br/>じゅうねん(いわき市産)</p>                               | 778 kcal | 32.9 g | 19.0 g | 2.8 g |
| 18             | 月 | <p>チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)<br/>キャベツとパプリカのソテー<br/>いちごヨーグルト(乳)</p>   | <p>牛乳(乳) まぐろフレーク<br/>チーズ(乳) とり肉<br/>スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳)</p>  | <p>玉ねぎ にんじん グリンピース<br/>かぼちゃ にんにく しょうが ピーマン<br/>とうもろこし キャベツ 赤パプリカ</p>   | <p>ごはん じゃがいも 砂糖<br/>パーム油 でん粉 ココア<br/>米粉 ルウ(麦) 米油</p>                          | 860 kcal | 30.3 g | 21.5 g | 3.1 g |
| 19             | 火 | <p>発芽米入りごはん ねぎの油みそ<br/>牛乳(乳)・コーヒー いかナゲット②<br/>なめこと野菜のみそ汁</p> <p>かみかみメニュー</p>  | <p>牛乳(乳) 豆腐 みそ<br/>大豆 かつおぶし<br/>たら いか</p>   | <p>にんじん 白菜<br/>なめこ、長ねぎ<br/>小松菜(いわき市産)</p>   | <p>ごはん 発芽胚芽米<br/>三温糖 米油 でん粉<br/>砂糖 大豆油</p>                                    | 785 kcal | 29.8 g | 21.6 g | 2.7 g |
| 21             | 木 | <p>☆食育の日献立☆</p> <p>ごはん &lt;主食&gt; 牛乳(乳)<br/>とり肉のから揚げ① &lt;主菜&gt; こんにやくの金平 &lt;副菜&gt;<br/>にらたまスープ(卵) &lt;汁物&gt; ぶどうゼリー</p>   | <p>牛乳(乳) とり肉<br/>卵(卵)(福島県産)<br/>さつま揚げ</p>   | <p>玉ねぎ にんじん にら(福島県産)<br/>こんにやく ごぼう 枝豆 しょうが<br/>ぶどう</p>   | <p>ごはん でん粉 米油<br/>砂糖 ごま</p>   | 796 kcal | 32.9 g | 23.0 g | 2.5 g |

\*給食回数回 13回 \*平均栄養価 エネルギー：797kcal たんぱく質：32.1g 脂質：21.7g カルシウム：427mg 食塩：2.7g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。