



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返ろう

地場産物(福島県産、いわき市産、三和町産)には「 (アンダーライン)」がひいてあります。

u003Cp>

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	焼きカレーパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃチーズフライ(乳,麦) オニオンスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) ベーコン 大豆 チーズ(乳) 牛肉	とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ にんじん パセリ かぼちゃ トマト ぶどう	パン(乳,麦) カレールウ(乳,麦) でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米粉 米油	858 kcal	26.2 g	30.0 g	3.8 g
4	月	ごはん 牛乳(乳) ひれかつ(麦)・卵とじあんかけ(卵) すいとん汁(麦) <u>小魚大豆</u> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 <u>油揚げ</u> 豚肉 <u>卵(卵)</u> 大豆 青のり 煮干し	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ <u>みつば</u>	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 ごま	870 kcal	39.1 g	22.6 g	2.7 g
5	火	麦ごはん 牛乳(乳) さわらのみそ焼き 肉じゃが いちご②	牛乳(乳) 豚肉 さわら みそ	玉ねぎ にんじん <u>こんにゃく</u> さやいんげん <u>いちご</u>	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油	768 kcal	35.7 g	17.2 g	2.2 g
6	水	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> 納豆 <u>かみかみあえ</u> さつまいものみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 糸かまぼこ ちりめんじゃこ 納豆	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 切り干し大根 しょうが	ごはん さつまいも ごま油 砂糖 ごま	743 kcal	29.7 g	16.7 g	2.7 g
7	木	ごはん 牛乳(乳)・メロン味 しそぎょうざ②(麦) マーボー豆腐(麦)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 ゼラチン とり肉 みそ 大豆	にんじん 干しいたけ 長ねぎ <u>こねぎ</u> にんにく しょうが キャベツ しそ 玉ねぎ	ごはん こめ油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード	863 kcal	37.7 g	28.3 g	2.4 g
8	金	チョコレートパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) 煮込みハンバーグ(麦) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) デコポン	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆 豚肉 スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト しめじ デコポン	チョコレートパン(卵,乳,麦) ホワイトルウ(麦,乳) 生クリーム(乳) じゃがいも	922 kcal	32.7 g	32.6 g	2.6 g
魚食 給食 <small>日本型食事献立</small> いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定し、給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は「目光」です。									
11	月	【内郷第三中学校】 ごはん 牛乳(乳) <u>目光の唐揚げ②</u> ひじきとツナのマヨあえ けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ <u>目光</u> 干しひじき まぐろフレーク 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 <u>こんにゃく</u>	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 マヨネーズ ごま	848 kcal	32.7 g	32.0 g	2.5 g
		【三和中中学校】 ごはん 牛乳(乳) ぶりの揚げびたし ひじきとツナのマヨあえ けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ ぶり 干しひじき まぐろフレーク 大豆	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 <u>こんにゃく</u> しょうが	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 マヨネーズ ごま 砂糖	911 kcal	35.9 g	38.3 g	2.4 g

【内郷第三中学校】 給食回数：13回 エネルギー：836kcal たんぱく質：32.3g 脂質：25.0g カルシウム：432mg 食塩相当量：2.7g

【三和中中学校】 給食回数：13回 エネルギー：840kcal たんぱく質：32.5g 脂質：24.5g カルシウム：431mg 食塩相当量：2.7g

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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p style="text-align: center;">☆卒業お祝い献立☆</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <p>3年生にとって、今日が最後の学校給食です。3年生のみなさんの門出を祝して、卒業お祝いお楽しみ献立です！ 小学校からの9年間、さまざまな献立が登場しましたね。一番好きな献立は何でしたか？ 苦手な食べ物は克服できましたか？ 思い出をかみしめながら、じっくり味わって食べてください♪</p> </div>									
12	火	ビーフカレーライス(乳,麦)〈雑穀ごはん〉 牛乳(乳) ほうれん草とエリンギのソテー(乳) みかんクレープ	牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 豆乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれん草 エリンギ とうもろこし みかん レモン	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランス じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 水あめ 米粉	890 kcal	27.6 g	28.0 g	2.7 g
13	水	給 食 は あ り ま せ ん							
14	木	塩ラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+塩味スープ】 しゅうまい(麦) 中華ごまだんご(乳,麦) ヨーグルトレーズン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 小豆 スキムミルク(乳)	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ レーズン	中華ソフめん(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ごま 米粉 バター(乳)	858 kcal	31.2 g	23.4 g	2.8 g
15	金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース マカロニと肉だんごのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 スキムミルク(乳) 卵(卵)	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし にんにく トマト	メロンパン((卵,乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) パン粉(麦) かつお(乳,麦) 米油 揚げ油	884 kcal	32.2 g	30.8 g	2.5 g
<p style="text-align: center;">魚食給食</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定し、給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は「さんま」です。</p> </div>									
18	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 筑前煮 ← かみかみメニュー → はるか	牛乳(乳) とり肉 さつまいも さんま	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ 大根 はるか	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	764 kcal	29.0 g	18.6 g	2.4 g
19	火	チャーハン(卵,乳)〈減量ごはん〉 牛乳(乳) とり肉の照り焼き えびだんごスープ(え) チーズ(乳)	牛乳(乳) たら えび(え) 大豆 とり肉 焼き豚 卵(卵) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが 長ねぎ グリンピース	ごはん 砂糖 米油 春雨 でん粉 バター(乳)	759 kcal	32.3 g	23.8 g	2.9 g
20	水	春 分 の 日							
21	木	わかめごはん 牛乳(乳) とり肉のレモンソースあえ 白玉汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 わかめ ヨーグルト(乳) 豚肉	にんじん ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ パセリ レモン	ごはん 白玉もち でん粉 こめ油 砂糖	836 kcal	34.1 g	19.6 g	2.8 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

!! 今年度も、各学校からのリクエスト献立を実施いたしました♪ 調理員さんが愛情込めて一生懸命作りました!

