

☆ 1年間ありがとうございました ☆



令和6年 3月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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
◇ひなまつり(桃の節句)◇ <p>ひなまつりとは女の子の成長や幸せを願う行事です。昔はひな人形の体をなでることで自分の身についたよごれ(悪い心や病気)を人形にうつし、それを川や海に流しておはらいをしていたのだそうです。今日はちらし寿司とひなあられを組み合わせた「ひなまつり献立」です。</p>									
1	金	ちらしずしく減量ごはん 牛乳(乳) さば竜田揚げ すまし汁 ひなあられ	牛乳(乳)(福島県産・通年) さば 凍り豆腐 とり肉 豆腐 青のり	しょうが にんじん れんこん 枝豆 干しいたけ かんぴょう えのきたけ みつば(いわき市産) ほうれん草 トマト	ごはん(いわき市産・通年) でん粉 米油 きび砂糖 砂糖 うち米	707 kcal	31.6 g	18.5 g	2.2 g
🐟 魚食給食 【目光】 🐟 <p>今回は小名浜港に水揚げされた『目光』です。身がふっくらとやわらかく、おいしいと評判です。よくかんで食べましょう。</p>									
4	月	ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② なっこそ汁 ひじきのごまマヨネーズ和え	牛乳(乳) 目光(いわき市産) 干しひじき まぐろフレーク 豆腐 みそ	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ なめこ・小松菜(いわき市産)	ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	765 kcal	29.8 g	21.7 g	1.9 g
5	火	ごはん 牛乳(乳) 納豆 きんぴらごぼう どさんこ汁 オレンジ	牛乳(乳) 納豆 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん さやいんげん もやし(福島県産・通年) 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく オレンジ	ごはん きび砂糖 米油 じゃがいも	774 kcal	32.4 g	20.6 g	2.1 g
6	水	食パン(乳麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) ジャーマンポテト ブロッコリーとコーンのサラダ ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) ベーコン 豚肉	玉ねぎ パセリ ブロッコリー にんじん ピーマン キャベツ とうもろこし	パン(乳麦) じゃがいも 砂糖 米油 レーズンクリーム(乳)	748 kcal	25.7 g	27.0 g	2.8 g
♪ 双葉小学校リクエスト ♪ <p>献立のCMです♪『いっぱい食べてください』</p>									
7	木	麦ごはん 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のバジル焼き ひよこ豆のソテー ためき汁	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 ウインナー さつま揚げ 油揚げ	バジル にんにく とうもろこし 枝豆 こんにやく にんじん しめじ えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	ごはん 大麦 オリーブオイル 米油 でん粉 砂糖	787 kcal	34.7 g	20.3 g	2.6 g



3年生のみなさん

☆ご卒業おめでとうございませう☆

3学期も残りわずかです。3年生にとっては中学校生活最後の月となりました。みなさんは給食にどのような思い出がありますか？

みなさんは小学校からの9年間で何と 1,500 回以上の給食を食べました！ これまでの給食で好きだったメニュー、苦手だったメニュー、印象に残ったメニューは何だったでしょうか？ 9年間の学校給食を通して食の知識が深まっていればいいと思います。

中学時代が終わると、今まで以上に自分で食事を選ぶ機会が増えます。自分の健康を見つめ、活動量に見合った食事のとり方を心がけましょう。

3年生のみなさん、お元気で！



春休み中も

生活のリズムを整えよう！

3学期が終わると春休みに入ります。春休みは新しい生活に向けて準備をする期間です。

4月になり進級やクラス替えて生活環境が変わると体だけでなく心にもストレスがかかり疲れやすくなります。

休み中はのんびりしがちですが、新しい学年になっても元気に登校できるよう


・おそ寝しない ・早めに起きる

・朝ごはんを食べる

この3つを心がけ、生活リズムを大幅に崩さないようにしましょう。





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	けんちんうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁＞ かき揚げ いちご② チーズ(乳)	牛乳(乳) しらす とり肉 油揚げ チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ごぼう 長ねぎ 大根 こんにやく 小松菜 いちご(福島県産) 	ソフトめん(麦) 米粉 でん粉 米油 ごま油	801 kcal	33.5 g	19.8 g	2.8 g	
11	月	☆卒業&修了 おめでとう献立☆ 今日は給食センターから、3年生の卒業&在校生の修了のお祝いの気持ちを込めて、おわカレーとクレープをつけました。各クラスで楽しく、味わって食べてくださいね♪ 								
		チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー いちごクレープ 	牛乳(乳) ウインナー とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豆乳	にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ にんにく いちご レモン	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 米粉 カレールウ(麦) でん粉 ハヤシルウ(麦) 水あめ 菜種油	879 kcal	25.1 g	28.4 g	3.1 g	
12	火	♪ 勿来第二小学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪『おいしく食べて、笑顔いっぱいの給食を考えました』3年生は今日が最後の給食です。味わって食べてください。								
		ツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) とり肉から揚げ② 豚汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉  まぐろフレーク 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんじん こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ レモン 	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも 水あめ はちみつ	944 kcal	44.7 g	29.0 g	2.5 g	
14	木	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー かつおカツ(麦) 減塩ソース 豆と切干大根のサラダ じゃがいもそぼろ煮	牛乳(乳) 大豆 かつお とり肉 いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 かまぼこ 生揚げ さつま揚げ	しょうが 玉ねぎ 切干大根 きゅうり(福島県産) にんじん さやいんげん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油 マヨネーズ じゃがいも きび砂糖	890 kcal	31.1 g	25.3 g	3.0 g	
15	金	魚食給食 【さんま】 いわき市では昔から『さんま』が多く水揚げされており、様々な料理で楽しまれてきました。今回はさんまのおろし煮です。								
		ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さんまおろし煮 こんにやくのおかか煮 白菜ともやしのみそ汁	牛乳(乳) さんま(いわき市産) とり肉 さつま揚げ かつお節 豆腐 みそ	大根 こんにやく にんじん さやいんげん 白菜  もやし 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 きび砂糖 米油 じゃがいも	711 kcal	29.8 g	19.2 g	2.7 g	
18	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 炒り豆腐包み焼き 豚キムチ 中華春雨スープ 小魚	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆腐 ゼラチン 豚肉 昆布 青のり いわし	枝豆 しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ にんにく 白菜 きくらげ 大根 にら(福島県産) 長ねぎ もやし キャベツ ほうれん草 りんご	ごはん でん粉 砂糖 油 米粉 ごま油 春雨 ごま	742 kcal	32.0 g	17.9 g	3.2 g	
19	火	かおりごはん 牛乳(乳) さわらのみそマヨ焼き りんごゼリー 小松菜ともやしのりごま和え 沢煮わん 	牛乳(乳) さわら みそ のり 豚肉	青じそ 長ねぎ にんじん もやし 小松菜・みつば(いわき市産) ごぼう 大根 干しいたけ レモン りんご(福島県産)	ごはん マヨネーズ 砂糖 ごま 	737 kcal	29.6 g	20.7 g	2.7 g	
21	木	ごはん 牛乳(乳)  コーンしゅうまい(麦)② ドライカレー わかめスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 豆腐 たら 豚肉 大豆ミート(福島県産) とり肉 わかめ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん パセリ しょうが 長ねぎ 白菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油 米粉 きび砂糖	782 kcal	32.3 g	18.2 g	2.7 g	

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。


※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

今月の食育目標

1年間の給食をふりかえろう

- ・苦手な食べ物に挑戦しましたか？
- ・給食の前には忘れずに手を洗うことができましたか？



給食の味を忘れないでね！