

| 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年間の給食を振り返ろう(食べる力・感謝の心・郷土愛) | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|-------------|-----------|-----------|----------|
| 平南部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 | |
| 1 | 金 | きつねうどんくソフトめん(麦)+かけ汁 牛乳(乳) かれいフライ(麦) デコボン | 牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると かれい | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 デコボン | ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 | 784 kcal | 36.4 g | 18.3 g | 2.6 g | |
| 🐟 魚食給食① 🐟 季節の行事食献立 *桃の節句* | | | いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「さんま」です。 | | | | | | | |
| 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、蛤の「うしお汁」「ひなあられ」などを食べる習慣があります。 | | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | ちらしずし(混ぜ込み) 牛乳(乳) さんまのおろし煮 すまし汁(麦) ひなあられ | 栃木県産のかんぴょうなどを 砂糖としょうゆであまからく 煮た「ちらしずしの具」を ごはん混ぜましょう。 | 牛乳(乳) とり肉 凍り豆腐 さんま 寒天 | えのきたけ にんじん ほうれん草 みつば 干しいたけ れんこん 大根 かんぴょう | ごはん 豆麩(麦) 砂糖 でん粉 もち米 | 747 kcal | 32.5 g | 17.6 g | 2.8 g |
| 5 | 火 | バターロールパン②(乳,麦) 牛乳(乳) ロールキャベツ(トマト味)(麦) とり肉と野菜のコンソメ煮 ぶどうゼリー | 牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 ゼラチン | にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ | パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 マーガリン(乳) じゃがいも パン粉(麦) ぶどうゼリー | 711 kcal | 29.5 g | 21.3 g | 2.8 g | |
| 🍱 日本型食生活献立 | | | 主食のごはんを中心とし、主菜・副菜を組み合わせた献立を日本型食生活と言います。ここに汁物に加わるとさらに健康的な食事の組み合わせになります。 | | | | | | | |
| 6 | 水 | カルシウム米入りごはん ← 主食 牛乳(乳) 照り焼きチキン ← 主菜 ぜんまいの煮物 建長汁(けんちん汁・塩味) ← 汁物 副菜 | 牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 豚肉 さつま揚げ 大豆 とり肉 | ごぼう 大根 長ねぎ にんじん こんにゃく ふき ぜんまい さやいんげん | ごはん でん粉 砂糖 ごま油 米油 里いも コーンスターチ | 734 kcal | 31.2 g | 21.2 g | 2.9 g | |
| 夕食はうす味にしましょう。 | | | | | | | | | | |
| 7 | 木 | おわカレーライス(麦) <減量ごはん+ポークカレー(麦)> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー 甘酒ヨーグルト(乳) | 牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳チーズ 甘酒ヨーグルト(乳) | 3年生は今日で 給食のカレーとも お別れです。 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー | ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 コーンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉 豆乳バター | 861 kcal | 27.9 g | 27.2 g | 2.9 g |
| 夕食はうす味にしましょう。 | | | | | | | | | | |
| 8 | 金 | ツナごはん(混ぜ込み) <減量ごはん> 牛乳(乳) とり肉唐揚げ② 生姜入り野菜のみそ汁 | 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 まぐろフレーク とり肉 | ごぼう にんじん 大根 こんにゃく なめこ しょうが 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ | ごはん 砂糖 でん粉 米油 | 899 kcal | 37.5 g | 37.7 g | 2.6 g | |
| 🐟 魚食給食② 🐟 地場産物活用献立 | | | いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「目光」です。 | | | | | | | |
| 米・牛乳・目光・豚肉・大豆・長ねぎ・豆腐・油揚げが福島県産のものです。新鮮な地場産物をいただきます！ | | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② ねぎの油みそ 呉汁 米粉クレープ(いちご) | 牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 目光 かつお節 豆乳 寒天 | にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ いちご | ごはん じゃがいも でん粉 米粉 米油 砂糖 水あめ なたね油 | 826 kcal | 31.4 g | 23.1 g | 2.2 g | |

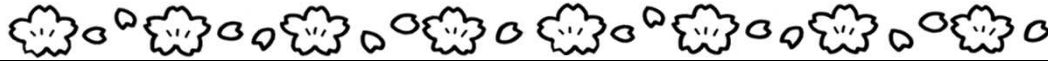
卒業おめでとうございます！



3年生のみなさんは、小学校・中学校と合わせて9年間食べた給食ともお別れですね。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？楽しい思い出がたくさんあると給食センターとしてもうれしいです。給食で学んだことを思い出し、自分自身の心と体の健康を考えて「食べる」ことを大事にして下さいね。どうぞお元気で！



体も心も
大きく育ちました！



| 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 | |
|--|---|---|---|---|---|--|----------|--------|--------|-------|
| ✿ 中学3年生卒業お祝いメニュー ✿ | | | | | | | | | | |
| 生産者応援献立 | | | 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。給食センターからお祝いの気持ちを込めた給食をお届けします！おめでとう！ 青森県むつ市で育てられた「はたて」を食べて生産者のみなさんを応援します。ペビーはたてをおいしくいただきます。 | | | | | | | |
| 12 | 火 | メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ はたてのホワイトシチュー(乳,麦) いちご② | 牛乳(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) はたて 大豆 とり肉 豆乳チーズ | チーズ(乳)はシチューに、豆乳チーズはソースに入っています。 | にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しょうが にんにく トマト いちご | パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) メロンシート(卵,乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 油 でん粉 ラード | 882 kcal | 36.2 g | 28.8 g | 2.9 g |
| 夕食はうす味にしましょう。 | | | | | | | | | | |
| よくかむ献立 | | | 麦ごはん・カレーの中の野菜ときのこ・紙かつ・紫いもチップスはよくかんで食べる食品です。「意識してかむ」ことで、脳により多くの刺激が伝わりますよ。 | | | | | | | |
| 14 | 木 | 米粉野菜カレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) 紙かつ(麦) 紫いもチップス | 小麦・乳不使用の野菜カレーです。米粉ルウを使いさっぱりとしたカレーができました。 | 牛乳(乳) とり肉 豚レバー 豆乳チーズ 大豆 豚肉 | にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ | ごはん 大麦 米油 でん粉 コーンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉ルウ パン粉(麦) 紫いもチップス | 846 kcal | 28.1 g | 26.7 g | 2.5 g |
| 15 | 金 | 白河ラーメン<中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 牛乳(乳) 味付き煮卵(卵) ラーメントッピング焼きのり デコポン | 牛乳(乳) 豚肉 なたと 煮卵(卵) のり | りんご にんにく しょうが 玉ねぎ メンマ 長ねぎ ほうれん草 デコポン | 中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 | 725 kcal | 34.9 g | 14.9 g | 3.6 g | |
| 夕食はうす味にしましょう。 | | | | | | | | | | |
| 季節の行事食献立 *彼岸(ひがん)* | | | 春の彼岸は「春分の日」の前後7日間(今年は3/17~3/23)です。ごはんと小豆で作った「ぼたもち」を食べる風習があります。 | | | | | | | |
| 18 | 月 | ごはん 牛乳(乳) 厚揚げとベーコンのチリソース煮 あさりのみそ汁 ぼたもち | 牛乳(乳) みそ 厚揚げ あさり ベーコン あずき 寒天 | 玉ねぎ みつば 長ねぎ にんにく しょうが | ごはん 米油 砂糖 でん粉 もち米 | 752 kcal | 27.9 g | 18.5 g | 3.4 g | |
| 夕食はうす味にしましょう。 | | | | | | | | | | |
| 19 | 火 | 玄米入りごはん 牛乳(乳) 銀鮭西京みそ焼き すき焼き ヨーグルト(乳) | 牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 白みそ 鮭 ヨーグルト(乳) | 干しいたけ こんにやく 白菜 長ねぎ | ごはん 玄米 米油 砂糖 | 836 kcal | 37.0 g | 25.1 g | 2.1 g | |
| 21 | 木 | 減量ごはん 牛乳(乳) えびフライ②(え,麦) ソース 中華スープ いちごのお祝いケーキ(卵,乳,麦) | 牛乳(乳) ハム 豆腐 寒天 えび(え) 大豆 カゼイン(乳) 卵(卵) | にんじん 玉ねぎ きくらげ こんにやく 長ねぎ ほうれん草 いちご | ごはん でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油 水あめ 生クリーム(乳) なたね油 パーム油 ショートニング | 745 kcal | 28.2 g | 21.7 g | 2.3 g | |
| *給食回数13回 *平均栄養価 エネルギー：796kcal たんぱく質：32.2g 脂質：23.2g カルシウム：420mg 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)

※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。

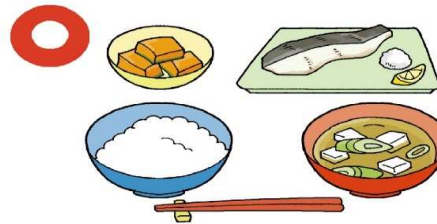
※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

注意！ カフェインのとりすぎ

カフェインをとりすぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気などの症状が出ることがあります。子どもは、おとなにくらべて体が小さいことや脳の機能が発達途中なことなどから、カフェインの影響が強く出ます。そのため、カフェインの摂取はなるべく避けるようにします。



受験前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。