



令和5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

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう。

四倉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	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆☆行事食「ひなまつり献立」☆☆☆</p> <p>3月3日は桃の節句は「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子のすこやかな成長を願う日です。今日は春の訪れを表す3色のひなあれをイメージした「ひなまつりソテー」です。桃の花の紅色はウィンナー、新芽の緑色はキャベツ、雪解けの白色はエリンギで表現しました！</p> <p>また、桜もちもついています。お楽しみに！</p>								
1 金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ひなまつりソテー いわきトマトのミネストローネ(麦) 桜もち	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 ウィンナー あずき 寒天	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト 枝豆 小松菜 キャベツ エリンギ	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) オリーブオイル ジャがいも マカロニ(麦) 米油 もち米	871 kcal	29.8 g	26.5 g	2.8 g
4 月	ごはん 牛乳(乳) じゃがいもとブロッコリーのソテー 米粉のビーフシチュー はるか	牛乳(乳) 牛肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ トマト ブロッコリー はるか	ごはん さとう 米粉ルウ デミグラスソース 米油 ジャがいも	814 kcal	28.8 g	21.9 g	2.2 g
5 火	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) 肉じゃが レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) のり かつお節 わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース 干しいたけ りんご レモン	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 でん粉	815 kcal	30.1 g	17.8 g	2.7 g
<p>☆☆☆「和食の日」献立☆☆☆和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(めひかりの唐揚げ)+副菜(いりどり)+汁物(玉ねぎと油揚げのみそ汁)」のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>								
<p>魚食給食① いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日はいわき市の魚「めひかり」です！</p>								
6 水	ごはん 牛乳(乳) めひかりの唐揚げ② いりどり 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ めひかり	玉ねぎ ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん 米油 砂糖 でん粉 米粉	735 kcal	30.6 g	19.1 g	2.4 g
7 木	かやくうどん(ソフトめん(麦)+かやくかけ汁) 牛乳(乳) もち入り信田煮(麦) デコボン	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ 油揚げ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 デコボン	ソフトめん(麦) でん粉 砂糖 小麦粉(麦) 菜種油	744 kcal	30.9 g	13.4 g	2.7 g
8 金	食パン(乳,麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) ひよこ豆とコーンのソテー かぼちゃのポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこ豆	玉ねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし 枝豆 りんご	パン(乳,麦) ルウ(麦) 米油 オリーブオイル 砂糖	795 kcal	31.6 g	21.1 g	2.4 g
<p>☆☆☆卒業おめでとう献立☆☆☆</p> <p>3年生の卒業をお祝いして、今日はみなさんに人気のツナごはんとお祝いケーキにしました！</p> <p>卒業式まであと2日！今までの給食を思い出しながら、おいしく味わって食べてくださいね！</p>								
11 月	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き オニオンスープ 米粉のお祝いケーキ	牛乳(乳) ベーコン マグロオイルフレーク とり肉 大豆 豆乳	にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし バジル にんにく いちご	ごはん 砂糖 オリーブオイル 米粉 でん粉 水あめ 菜種油	800 kcal	29.7 g	28.6 g	2.8 g
<p>魚食給食② 今年度最後の常盤ものは「さんま」です。じっくり煮たさんまは骨までやわらかく、食べることができます。いわき市のおいしい魚を味わってください！</p>								
12 火	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 すき焼き(麦) いちご②	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 さんま	白菜 長ねぎ にんじん しらたき 干しいたけ 大根 いちご	ごはん 麩(麦) 大豆油 砂糖 米油 でん粉	781 kcal	32.4 g	24.3 g	2.5 g
13 水	<p>卒業式のため給食はありません。</p> <p>3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小・中学校の9年間食べてきた給食ともお別れです。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えますね。体は食べたものからつくられるため、栄養バランスよく食べることが大切です。料理の組み合わせに迷ったときは給食を思い出してくださいね。よく食べ、よく運動し、毎日を元気にすごしてください。応援しています！</p>							

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	1食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆☆秋田県の郷土料理「だまご汁」☆☆☆「だまご汁」とは、炊きたてのごはんをすり鉢でほどよく潰し、丸めたもの（だまご）を入れた汁もので、秋田県の冬の定番料理です。								
14 木	麦ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ねぎの油みそ だまご汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 かつお節 みそ あじ 練乳(乳)	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん 大麦 精白米 砂糖 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	876 kcal	32.9 g	20.4 g	2.4 g
15 金	うすまきパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー たこナゲット② じゃがいもと肉団子のスープ煮(麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン たら いか たこ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん セロリ	パン(乳,麦) でん粉 米油 ラード パン粉(麦) じゃがいも オリーブオイル 大豆油 砂糖	813 kcal	31.2 g	26.2 g	2.9 g
18 月	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き ひじきとごぼうの炒め煮 なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 昆布 さば	にんじん 玉ねぎ なめこ ほうれん草 ごぼう さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま 水あめ	786 kcal	32.6 g	27.2 g	2.5 g
19 火	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 キャベツとささみの煮びたし かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) みそ 油揚げ 納豆	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 小松菜 もやし キャベツ	ごはん 大麦 砂糖 ごま油 ごま	757 kcal	36.1 g	20.7 g	2.7 g
20 水	 春分の日 							
☆☆☆今年度最後の給食です☆☆☆ 今日是在校生のみなさんの修了をお祝いで、ちらしずしと福島県会津でお祝いのときに食べられている郷土料理「こづゆ」を組み合わせました。これからも、食を通して健康な体づくりに取り組み、地域の食文化や食事マナーなども学んでいきましょう！								
21 木	ちらしずし<減量ごはん> 牛乳(乳) チキンカツ(麦) こづゆ(麦)	牛乳(乳) ほたて 高野豆腐 大豆 とり肉	にんじん ごぼう しらたき きくらげ さやいんげん れんこん ほししいたけ さやえんどう	ごはん 里芋 豆麩(麦) 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	774 kcal	30.4 g	22.2 g	2.9 g
給食回数：13回 エネルギー：797kcal たんぱく質：31.3g 脂質：22.3g カルシウム：424mg 食塩相当量：2.6g								

- ◆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。卵…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）
- ◆給食センターでは、原材料にそば、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。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆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。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



一年間、おいしく食べてくれて、ありがとうございました！

四倉給食センター一同



みなさんの健やかな成長を願い、心をこめて給食をつくっています。

1・2年生のみなさん、新学期にまたお会いしましょう！

★1年間の食生活チェック★

自分の食生活をふり返り、できていた所に○をつけよう！いくつかできたかな？できなかったところは、これからチャレンジしていきましょう。

()	()	()	()	()
食事の前に必ず手を洗った。	食事のマナーを守ることができた。	苦手な食べ物にも挑戦できた。	朝ごはんを毎日食べた。	おやつは時間と量を決めて食べた。
				