

★今月の食育目標★

「一年間の給食を振り返ろう」



令和7年3月分 学校給食予定献立表 (中学校)



いわき市立平北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	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 季節の行事献立 * 桃の節句									
3	月	減量混ぜ込みちらしずし 牛乳(乳) とり肉の照り焼き あさりとわかめのみそ汁(麦) 桜餅 	牛乳(乳) わかめ 豆腐 あさり みそ 高野豆腐 とり肉	玉ねぎ 小松菜 にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう 	ごはん 麩(麦) 砂糖 米油 水あめ こしあん もち米 	803	35.2	17.1	3.0
夕食はうす味にしましょう。									
4	火	ビーフカレーライス(乳 麦) <麦ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー味 かみかみメニュー 小松菜とエリンギのソテー せとが 小魚	牛乳(乳) 牛肉 チーズ(乳) パーコン  青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく 小松菜 エリンギ とうもろこし せとが	ごはん 大麦 ジャがいも カレールウ(麦) 砂糖 米油	894	30.9	21.5	2.8
* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
5	水	ごはん 牛乳(乳) 県産大豆の納豆 切干大根と小松菜の油炒め どさんこ汁(乳) かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆腐 みそ 納豆  かつお節 さつま揚げ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 切干大根 小松菜	ごはん ジャがいも 米油 バター(乳) 砂糖	783	33.6	21.9	2.1
6	木	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) さわらのみそマヨ焼き かきたま汁(卵) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) さわら みそ ひよこ豆 のり ひじき かつお節	にんじん ほうれん草  玉ねぎ レモン パセリ アセロラ りんご	ごはん ノンエッグマヨネーズ 油 でん粉 砂糖 水あめ	811	34.6	25.7	2.7
7	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 かれいの竜田揚げ ねぎの油みそ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 みそ かれい かつお節	玉ねぎ さやえんどう  にんじん こんにゃく しょうが 長ねぎ	ごはん ジャがいも  砂糖 米油 でん粉	810	32.2	23.9	2.3
10	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 目光のから揚げ② ぜんまいの炒め物 さつまいものみそ汁 オレンジ かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 目光 さつま揚げ 油揚げ	にんじん ごぼう 大根  長ねぎ ぜんまい こんにゃく オレンジ	ごはん さつまいも でん粉 米油 砂糖 ごま油 米粉	821	31.2	21.4	2.4
* 希望こんだて * 好間第二小学校									
「パンの中でNo.1のメロンパンとあまくておいしいかぼちゃを使ったかぼちゃコロッケとコーンたっぷりコーンポタージュとみんな大好きクレープをそえた最高の給食です。」(好間第二小学校より) かぼちゃコロッケとクレープは栄養面を考慮し、別日(3/18)にしました。									
11	火	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ コーンポタージュ(乳 麦) 	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆 卵(卵) 豚肉 豚レバー	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし しょうが パセリ	メロンパン(卵 乳 麦) ジャがいも 小麦粉(麦) パーム油 でん粉 生クリーム(乳) コーンスターチ ラード 米油 豆乳バター	873	33.7	33.1	2.6
* 卒業お祝い献立 *									
12	水	赤飯 ごま塩 牛乳(乳) 一汁二菜献立 とり肉の唐揚げ② キャベツとブロッコリーのおかか和え 沢煮椀 卒業お祝いいちごケーキ	小豆 牛乳(乳) 豚肉  とり肉 かつお節 大豆 豆乳	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 干しいたけ みつば キャベツ ブロッコリー いちご	もち米 ごま でん粉 砂糖 米粉  米油 菜種油 水あめ	820	38.0	24.9	2.4
13	木	 卒業式のため 給食はありません	ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、 食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことがとても大切です。 給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよい ものにしてほしいと願っています。			 ご卒業 おめでとう ございます!			

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎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。

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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
14	金	ごはん 牛乳(乳) さばのしょうが煮 五目豆 いちご② <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 昆布 厚揚げ さつま揚げ さば	枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく しょうが にんにく いちご 	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	879	34.6	27.8	3.0	
17	月	ごはん 牛乳(乳) マーボー豆腐 にらまんじゅう(麦)② えび団子と春雨のスープ(え 麦) <small>一汁二菜献立</small>	牛乳(乳) たら えび 豚肉 豚レバー みそ 豆腐 大豆	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ もやし 長ねぎ たけのこ 枝豆 しょうが にんにく 干しいたけ こんにゃく キャベツ にら	ごはん でん粉 砂糖 パン粉(麦) 春雨 米油 ごま油 小麦粉(麦) ラード	742	28.4	16.1	2.8	
18	火	バターロールパン(乳 麦) レーズ ソクリーム(乳) 牛乳(乳) かぼちゃチーズコロッケ(乳 麦) 野菜のスープ 米粉みかんクレープ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 チーズ(乳) 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 かぼちゃ みかん レモン	パン(乳 麦) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) マーガリン(乳) 砂糖 パン粉(麦) 米油 水あめ 米粉 菜種油 レーズ ソクリーム(乳)	887	24.5	42.7	2.8	
19	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ いわき野菜の豚汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ  とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 大根 ごぼう なめこ こんにゃく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく レモン	ごはん パン粉(麦) でん粉 砂糖	800	32.2	23.0	2.4	
給食回数：12回 エネルギー：827kcal たんぱく質：32.4g 脂質：24.9g カルシウム：422mg 食塩相当量：2.6g										



あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

☆ 今月の地場産物(予定) ☆ **いわき市産** なめこ、エリンギ、長ねぎ、大根、みつば、いちご
福島県内産 卵、牛肉、豚肉、目光、もやし、納豆
※豆腐・油あげ・こんにゃくは地元の業者さんによっていただいています。また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている



食事の前に手をきれいに洗っている




正しい姿勢で、よくかんで食べている



苦手な食べ物にも挑戦している



おやつは時間と量を決めて食べるようにしている



おはしを上手に使うことができる



○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個




7~9個 4~6個 1~3個 0個

おうちで食事のお手伝いをしている



家族や仲間と食事を楽しんでいる

