



令和7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かえろう」 ☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

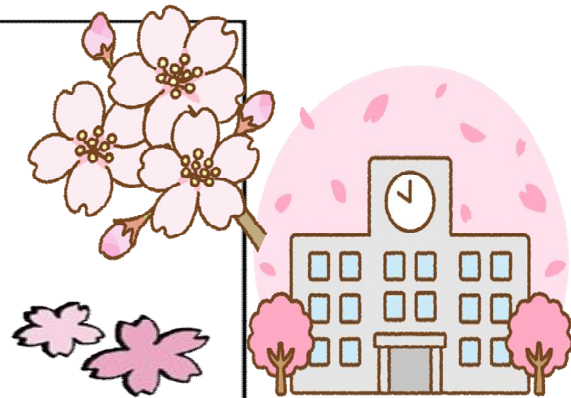
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎ 地場産物活用献立 ◎									
3	月	福島まるごとカレーライス 牛乳(乳) ひれカツ(麦) ヨーグルト(乳) 	牛乳(乳)、牛肉、 大豆(福島県産) 豚肉 ヨーグルト(乳) 	トマト エリンギ(いわき市産) 玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが りんご(福島県産)	ごはん 里いも 米粉ルウ でん粉 パーム油 砂糖 ココア 米粉 ラード 水あめ こめ油 コーンスターチ パン粉(麦)	948	40.7	26.1	2.3
季節の行事 食献立 * 桃の節句									
4	火	ちらしずし 牛乳(乳) 鮭塩焼き すまし汁 ひなあられ 	牛乳(乳) とり肉 なた 豆腐 高野豆腐 鮭	にんじん えのきたけ みつば れんこん 枝豆	ごはん 砂糖 	741	36.4	18.3	2.5
5	水	ごはん 牛乳(乳) かれいフライ(麦) マーボー厚揚げ 中華スープ 一口いちごゼリー 	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 豆乳 みそ かれい 寒天	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく しょうが いちご レモン	ごはん はるさめ でん粉 ごま油 大豆油 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	864	34.8	25.8	2.7
6	木	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉とトマトのオープン焼き ミートボール入り野菜スープ(麦) ぶどうゼリー 	牛乳(乳) 大豆 かつお節 豆腐 豚肉 とり肉 ひよこ豆	枝豆 しょうが 玉ねぎ とうもろこし にんじん 白菜 マッシュルーム ぶどう バジル にんにく ブロccoli トマト(いわき市産) 	パン(乳,麦) 砂糖 クリーム(卵,乳) マーガリン(乳) ン粉(麦) でん粉 油 オリーブオイル マヨネーズ	919	34.8	35.7	2.5
7	金	麦ごはん 牛乳(乳) いわしオレンジ煮 肉じゃが でこぼん かみかみ大豆 	牛乳(乳) 豚肉 いわし 大豆	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん オレンジ でこぼん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油 	820	32.9	20.5	2.4
✿ 中学3年生卒業お祝いメニュー ✿									
10	月	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き たまごスープ(卵) お祝いクレープ 	牛乳(乳) とり肉 豆乳 卵(卵)(福島県産) 大豆 まぐろフレーク ヨーグルト(乳)	玉ねぎ 干しいたけ にんじん にんにく ほうれん草(福島県産) バジル いちご	ごはん でんぷん 三温糖 オリーブオイル なたね油 米粉 水あめ きび砂糖	904	38.2	33.2	2.7







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年間の給食ともお別れです。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？ 楽しく給食の時間を過ごせたこと、苦手なものが食べられるようになったことなど、様々な思い出があると思います。

これからも給食で学んだ栄養や食事のことを忘れずに、自分自身の心と体の健康を考えて、食べることを大切にしてほしいと思います。





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
11	火	担々めんく中華ソフトめん(麦)+担々スープ 牛乳(乳)メンチかつ(麦) せとか 	牛乳(乳) 豚肉 大豆(福島県産)  みそ とり肉	しらたき 長ねぎ(いわき市産) たけのこ にんじん もやし(福島県産) チンゲンサイ しょうが 枝豆 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし にんにく	中華ソフトめん(麦) ごま でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米粉 大豆油 米油	824 kcal	65.6 g	21.9 g	2.9 g
12	水	ゆかりごはん 牛乳(乳) 豚肉の生姜焼き ほうれん草の煮浸し なめこ野菜のみそ汁 はちみつレモンゼリー 	牛乳(乳) 豆腐 大豆、豚肉(福島県産)  みそ かつお節	赤じそ にんじん 大根 レモン しょうが なめこ、長ねぎ、小松菜(いわき市産) ほうれん草、もやし(福島県産)	ごはん 三温糖 砂糖 水あめ はちみつ	816 kcal	30.6 g	21.5 g	3.1 g







夕食はうす味にしましょう。

夕食はうす味にしましょう。



卒業式



14	金	<p>★食育の日献立★</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせを覚えましょう。 (※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p>							
		<p>雑穀ごはん(主食) 牛乳(乳) 白身魚の天ぷら(麦) 主菜 ひじきの油炒め 副菜 豚汁(汁物) プリン</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆(福島県産) みそ ひじき とり肉 さつま揚げ ホキ 豆乳 寒天</p>	<p>こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) さやいんげん </p>	<p>ごはん 大麦 もちきび 高きび 黒米 発芽玄米 はと麦 アマランサス じゃがいも 三温糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 油 砂糖 水あめ アーモンド 豆乳バター</p>	876 kcal	31.0 g	26.3 g	2.3 g
17	月	<p>ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー 鯖のみそ煮  じゃが芋のそぼろ煮 チーズ(乳)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ さば みそ チーズ(乳) </p>	<p>玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが </p>	<p>ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 </p>	881 kcal	38.1 g	27.8 g	3.0 g
18	火	<p>発芽米入りごはん 牛乳(乳) ヤクルト(乳) きのこ信田煮(麦) ワンタンスープ 小魚 かみかみメニュー</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ とり肉 青のり かたくちいわし ヤクルト(乳)</p>	<p>玉ねぎ にんじん こんにゃく しめじ もやし、ほうれん草(福島県産) 干しいたけ <u>しいたけ(いわき市産)</u></p>	<p>ごはん 発芽胚芽米 でん粉 米粉 砂糖 パン粉(麦) ごま</p>	732 kcal	26.6 g	16.2 g	2.2 g
19	水	<p>ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) とりの唐揚げ② いわき市産のねぎをつかったねぎみそ 肉団子スープ 豆乳といちごの大福 </p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ かつお節 とり肉 豆乳</p>	<p>しょうが にんじん 白菜 玉ねぎ 干しいたけ <u>ほうれん草(福島県産)</u> <u>長ねぎ(いわき市産)</u> いちご</p>	<p>ごはん、米粉(福島県産) 三温糖 米油 でん粉 上新粉 砂糖 水あめ もち米</p>	826 kcal	34.1 g	21.9 g	2.4 g

*給食回数12回 *平均栄養価 エネルギー：846kcal たんぱく質：37g 脂質：24.6g カルシウム：407mg 食塩：2.6g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。

