

☆ 1年間ありがとうございました ☆



令和7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
3	月	ポークカレーライス(乳,麦) カミカミメニュー 牛乳(乳) しらす入りカミカミサラダ ハスカップゼリー	牛乳(乳)(福島県産・通年) 豚肉 チーズ(乳) しらす干し スキムミルク(乳) 昆布	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ 切干し大根 きゅうり(福島県産) 赤パプリカ しょうが ハスカップ	ごはん(福島県産・通年) きび砂糖 じゃがいも ごま油 米粉ルウ 砂糖 カレールウ(麦) 米油 ハヤシルウ(麦) でんぷん	772 kcal	24.0 g	19.9 g	2.9 g
4	火	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 納豆 車ふの煮しめ(麦) どさんこ汁	牛乳(乳) 納豆 とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト(福島県産・通年)	ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ しょうが にんにく こんにゃく さやいんげん とうもろこし もやし(福島県産・通年) 長ねぎ(いわき市産)	ごはん 大麦 砂糖 車ふ(麦) きび砂糖 米油 じゃがいも 豆乳バター	774 kcal	33.9 g	20.9 g	2.2 g
5	水	食パン(乳,麦) 黒豆きな粉クリーム(乳) 牛乳(乳) とり手羽元のガーリック焼き ツナスパゲティ(麦) ジュリエンスープ	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんにく キャベツ ピーマン	パン(乳,麦) 米粉 スパゲティ(麦) オリーブオイル 黒豆きな粉クリーム(乳)	738 kcal	31.4 g	26.8 g	3.0 g
6	木	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 豚肉ともやしのみそ炒め すいとん汁(麦)	牛乳(乳) いわし かつお節 豚肉 みそ とり肉	もやし 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう 大根 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草	ごはん 三温糖 米油 きび砂糖 でん粉 すいとん(麦)	767 kcal	34.2 g	19.1 g	2.6 g
7	金	みそかけうどん 牛乳(乳)・コーヒー 〈ソフトめん(麦)+みそかけ汁〉 かぼちゃクロック(麦) 磯和え	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 かまぼこ 昆布 のり	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ たけのこ 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし にんにく しょうが かぼちゃ ほうれん草 白菜	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも 砂糖 油 でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖	828 kcal	32.3 g	20.1 g	3.2 g
10	月	ごはん さけふりかけ 牛乳(乳) とり肉とこんにゃくのみそがらめ しょうゆけんちん汁 オレンジ カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 油揚げ 鮭	こんにゃく 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ オレンジ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも 砂糖 大豆油	728 kcal	30.2 g	18.1 g	2.6 g



3年生のみなさん

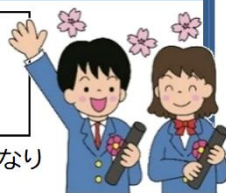
☆ご卒業おめでとうございます☆

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るでしょうか。

小学校からの9年間で、給食回数は何と1,500回以上ありました！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ですか？9年間の学校給食を通して食の知識がより深まっていればうれしいです。

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。

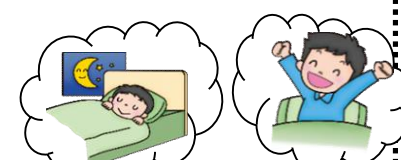
4月になり進級やクラス替えなどで生活環境が変わると体などだけでなく心にもストレスがかかり疲れやすくなります。

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






・遅寝しない ・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
11 火	カレーパン(乳,麦) 牛乳(乳) カミカミメニュー オムレツ(卵)・トマトソースかけ 大麦入り野菜スープ いちご② みそ大豆	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉 大豆 みそ	トマト(いわき市産) キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく いちご(福島県産)	パン(乳,麦) 砂糖 カレー(乳,麦) マーガリン(乳) でん粉 大豆油 米油 押麦	732 kcal	28.3 g	24.1 g	3.6 g
12 水	☆卒業 おめでとう献立☆ 3年生の給食は今日で最後です。今日は給食センターから、卒業のお祝いの気持ちを込めて作りました。各クラスで楽しく、味わって食べてくださいね♪ ♪ 植田小学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪『みんなの大好きが詰まったメニューです。おいしく楽しくたべましょう。』							
	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨ和え 肉じゃが お祝いクレープ 	牛乳(乳) 豚肉 まぐろフレーク かまぼこ かつお節 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ブロッコリー キャベツ いちご レモン	ごはん じゃがいも きび砂糖 米油 マヨネーズ でん粉 砂糖 水あめ 菜種油 米粉	910 kcal	33.7 g	32.7 g	2.9 g
13 木	 卒業式 							
14 金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のねぎソースかけ チャプチェ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 豚肉	長ねぎ・小松菜(いわき市産) 白菜 しょうが にんにく もやし にんじん にら(福島県産) 玉ねぎ	ごはん でん粉 きび砂糖 ごま ごま油 春雨 米油 ワンタン(麦)	742 kcal	35.2 g	15.5 g	2.4 g
17 月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さわらの照り焼き こんにゃくのきんぴら 呉汁	牛乳(乳) さわら とり肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆 大根 玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産)	ごはん 砂糖 米油 きび砂糖 じゃがいも 	763 kcal	36.5 g	20.9 g	2.5 g
18 火	ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐②・おろしソースかけ おやこ煮(卵) 白菜とわかめのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 卵(卵)(福島県産) 大豆ペースト わかめ みそ	大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ・こねぎ(いわき市産) えのきたけ 白菜	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも	786 kcal	30.7 g	24.5 g	2.5 g
19 水	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ 大豆のミネストローネ 豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	牛乳(乳) 豚肉  とり肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん しめじ セロリ トマト(いわき市産) さやいんげん にんにく りんご レモン	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) 菜種油 でん粉 砂糖 パン粉(麦) はちみつ 米油 きび砂糖 水あめ 大豆油	797 kcal	32.1 g	28.5 g	2.5 g

※ アレルギ－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・くるみ]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

- ・苦手な食べ物にチャレンジしましたか？
- ・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！