



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	
		季節の行事食献立 * 桃の節句 *	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。 <small>はまぐり</small>							
3	月	ちらしずしく混ぜ込み > 牛乳(乳) えびフライ②(え、麦) こづゆ(麦) 米粉クレープ ※ 米の量が10g減量になっています。	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」をごはんに混ぜましょう。	牛乳(乳) 昆布 ちくわ ほたてフレーク 凍り豆腐 豆乳 えび(え) 大豆	にんじん ごぼう 大根 しらたき きくらげ かんぴょう 干しいたけ れんこん いちご レモン	ごはん 里いも 豆ふ(麦) 砂糖 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) 米油 水あめ 米油 なたね油 米粉	849 kcal	32.2 g	25.6 g	3.0 g
		リクエストメニュー * 中央台北中学校	リクエストしてくれた中央台北中学校からのメッセージです。「給食を作ってくださった方へ感謝し、残さず食べましょう！」							
4	火	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 野菜スープ みそ大豆	みなさんおまかせのメロンパンの登場です!	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 とり肉 大豆 みそ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 ほうれん草 にんにく バジル	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) メロンシート(卵、乳、麦) オリーブオイル	757 kcal	33.6 g	29.5 g	2.8 g
5	水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) さばのトマトソース煮 筑前煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ さば のり	ごぼう にんじん 干しいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん トマト	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ	792 kcal	32.4 g	23.6 g	2.3 g	
		地域の郷土料理献立 * 栃木県	ゆうがおの実を細長く切 乾燥させて作る「かんぴょう」は、栃木県の特産物です。食物せんいがたっぷりなので、おなかをきれいにする食べ物です。							
6	木	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め かんぴょうのたまごとじ汁(卵) せとか	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 寒天 豚肉 みそ	にんじん 玉ねぎ かんぴょう こんにやく みつば にんにく しょうが 白菜 りんご なら せとか	「せとか」は、みかんやオレンジの おいしいところが合わさっています。 あまくてジュシーなのが特ちょう のくだものです。	ごはん でんぷん ごま油 砂糖	746 kcal	32.5 g	20.7 g	3.0 g
		地場産物活用献立	米・はつが米・牛乳・豚肉・ほうれん草・大豆ペースト・とんかつ・たまご・みつばが福島県産のもので、新鮮な地場産物をいただきます!							
7	金	発芽米入りごはん 牛乳(乳) とんかつ・卵とじ(卵) 舞茸と油揚げのみそ汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆乳 大豆 みそ 卵(卵)	玉ねぎ 舞茸 ほうれん草 みつば レモン	ごはん 発芽胚芽米 米粉 米粉パン粉 米油 砂糖 でんぷん 水あめ はちみつ	894 kcal	30.6 g	25.1 g	2.2 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。							
		給食で取り組むSDGs 献立	給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。今日の呉汁は、煮干粉を丸ごと汁に混ぜてだしを取りつつ、小魚として食べる汁物です。							
10	月	ごはん(主食) 納豆(主菜) 牛乳(乳) 切り干し大根と小松菜の油炒め だし丸ごと呉汁 デコボン	牛乳(乳) 豚肉 煮干し粉 大豆 油揚げ 豆腐 豆乳 みそ とり肉 ちくわ かつお節 大豆 納豆	にんじん 大根 玉ねぎ ほうれん草 切り干し大根 こまつな デコボン		ごはん じゃがいも 米油 砂糖	792 kcal	35.6 g	21.3 g	2.6 g
11	火	バターロールパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) クラムチャウダー(乳、麦) ブロッコリーとカリフラワーのソテー	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) ほたてフレーク 豚肉 スキムミルク(乳) 大豆 豆乳 ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	パン(乳、麦) 砂糖 小麦粉(麦) マーガリン(乳) 米油 油 パーム油 大豆油 いちごジャム 生クリーム(乳)	750 kcal	30.4 g	27.8 g	3.0 g	

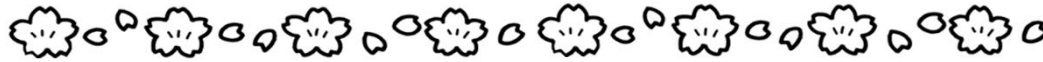
卒業おめでとうございます!




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!



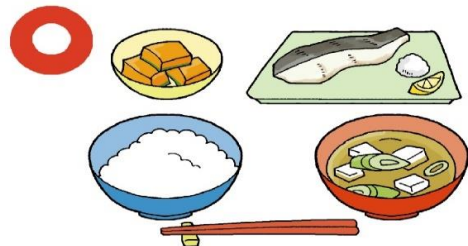
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>リクエストメニュー * 高久小学校</p> <p>リクエストしてくれた高久小学校からのメッセージです。「バランスを考えてみんなが好きな献立にしました。」</p>									
12	水	<p>ツナごはん<混ぜ込み> 牛乳(乳)</p> <p>メンチかつ(麦) 野菜スープ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>中学3年生は今日が最後の給食です。味わって楽しく食べて下さいね。どうぞ、お元気で!!</p>	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	875 kcal	30.5 g	29.3 g	2.9 g
<p>ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>ラーメンのスープ自体は、給食の中では濃い目の味付けですが、組み合わせるおかげによって、減塩の献立にすることができます。</p>									
14	金	<p>塩タンメン<中華ソフトめん(麦)+スープ></p> <p>牛乳(乳)</p> <p>揚げぎょうざ①(麦) フライドさつまいも③</p> 	牛乳(乳) 豚肉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ もやし 白菜 とうもろこし 長ねぎ には キャベツ 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でんぷん 砂糖 油 ラード 米油 さつまいも	793 kcal	28.8 g	20.6 g	1.8 g
<p>季節の行事食献立 * 彼岸(ひがん) *</p> <p>春の彼岸は「春分の日」の前後7日間(今年は3/17~3/23)です。ごはん和小豆で作った「ぼたもち」を食べる風習があります。</p>									
17	月	<p>ごはん 牛乳(乳)</p> <p>油ふと豚肉のうま煮(麦) 生姜入り野菜のみそ汁</p> <p>ぼたもち</p>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豆乳 大豆 豚肉 あずき 寒天	ごぼう 大根 なめこ しょうが 長ねぎ こまつな にんじん こんにゃく 玉ねぎ グリンピース	ごはん 米油 砂糖 油ふ(麦) もち米	735 kcal	30.2 g	14.6 g	2.6 g
18	火	<p>玄米入りごはん 牛乳(乳)</p> <p>いわしの土佐煮 肉じゃが(みそ味)</p> <p>カットフルーツりんご</p>	牛乳(乳) 豚肉 みそ いわし かつお節	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん りんご	ごはん 玄米 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	850 kcal	33.3 g	23.6 g	2.3 g
19	水	<p>米粉野菜カレーライス<麦入りごはん+カレー></p> <p>牛乳(乳)</p> <p>チーズのせハンバーグ(乳)</p> <p>ヨーグルト(乳)</p> <p>小麦・乳不使用の野菜カレーです。米粉ルウを使い、さっぱりとした味わいのカレーライスになっています。</p>	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート 豆乳チーズ 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳) ヨーグルト(乳)	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 砂糖 パーム油 ココア 米粉 米粉ルウ じゃがいも でんぷん コーンスターチ 油 ラード	889 kcal	31.3 g	26.6 g	2.5 g
<p>* 給食回数12回 * 平均栄養価 エネルギー:810kcal たんぱく質:31.8g 脂質:24.0g カルシウム:410mg 食塩:2.6g</p>									

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・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)

※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。

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。

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的なことなどから、カフェインの影響が強くなります。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。

