



よくかむことは
よく味わうこと



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」

小名浜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
<p>＜ひなまつり＞</p> <p>3月3日のひなまつりは「桃の節句」ともいい、女の子のすこやかな成長と幸せを祈る行事です。ひなまつりの行事食といえば、ちらしずしやまぐりのお吸い物、白酒、ひしもちやひなあられなどのひな菓子があります。ひなあられは地域によって味や形が違います。一般的に、関東地方は米粒型のボン菓子で、砂糖で甘く味付けしてあります。関西地方は丸型のあられで、塩やしょうゆで味付けしてあります。</p>								
<p>★ ひなまつり献立 ★ 今日の給食は、ひなまつりにちなんで、ひなあられがつかます。みんなでおいしく食べて、お祝いしましょう。</p>								
3月	ちらしずし 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 さば 高野豆腐 青のり 昆布	にんじん しめじ みつば トマト かんぴょう 干しいたけ れんこん ほうれんそう	ごはん 豆ふ(麦) 砂糖 水あめ 米 でん粉	795 kcal	35.7 g	24.1 g	2.2 g
4火	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 なたと 油揚げ 大豆 いか ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油	883 kcal	39.0 g	24.5 g	3.6 g
<p>☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>								
5水	ごはん 牛乳(乳) さわらのバジル焼き ひじきの油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 みそ さわら とり肉 干しひじき さつま揚げ	にんじん 大根 さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく バジル 干しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも オリーブオイル 米油 砂糖 ごま	771 kcal	37.1 g	21.0 g	2.4 g
6木	麦ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチ丼 卵スープ(卵) チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 卵(卵) チーズ(乳) 昆布	干しいたけ 玉ねぎ たらこ にんじん 小松菜 にんにく トマト しょうが 大根 長ねぎ 白菜 もやし	ごはん 大麦 でん粉 ごま油 砂糖 米粉 ごま	740 kcal	33.3 g	21.2 g	2.7 g
<p>♪ 泉北小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「人気の献立を集めたので、しっかり食べて元気な体を作ってください。」</p>								
7金	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のから揚げ 沢煮わん	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 まぐろフレーク	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが 大根 長ねぎ みつば	ごはん でん粉 米油 砂糖	844 kcal	36.9 g	28.9 g	2.6 g
10月	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げ浸し なめこと大根のみそ汁 豆乳プリン	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし 豆乳	にんじん 大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま 水あめ ショートニング	786 kcal	27.4 g	23.3 g	1.9 g
11火	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ハムカツ(麦) とり肉とじゃがいものスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 なたね油 パン粉(麦) 米油	800 kcal	28.1 g	29.0 g	2.8 g
<p>★ 卒業お祝い献立 ★ 3年生のみなさんは、給食を振り返ってみて、どんな思い出がありますか?今日が最後の給食です。みんなでおいしく食べてください♪</p>								
12水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー お祝いクレープ	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 大豆 ウインナー 豆乳	にんにく にんじん 玉ねぎ どうもろこし ブロッコリー いちご レモン	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) でん粉 砂糖 水あめ 油 米粉	891 kcal	26.5 g	27.6 g	3.1 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※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。※学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。



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	
13 木	給食はありません(卒業式のため)								
14 金	☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。								
14 金	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 切り干し大根の含め煮 ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 納豆 とり肉 さつま揚げ	長ねぎ ほうれんそう にんじん 干しいたけ こんにやく 切り干し大根 さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油	いわき市産の米を使っているんだまい!	775 kcal	34.8 g	20.4 g	2.6 g
17 月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ 野菜おろしソースかけ 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから とり肉	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく 大根 オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 なたね油 でん粉	福島県産です。	797 kcal	30.0 g	19.6 g	2.2 g
18 火	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん ぶどう キャベツ 干しいたけ もやし とうもろこし 長ねぎ 小松菜 たけのこ 玉ねぎ なら	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	長ねぎはいわき産だね!	772 kcal	27.7 g	21.7 g	3.2 g
19 水	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
19 水	ごはん 牛乳(乳) 赤魚の香味焼き 五目きんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 赤魚 とり肉 さつま揚げ	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ しょうが レモン ごぼう	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 ごま		749 kcal	37.2 g	17.6 g	2.4 g

給食回数12回 平均栄養価：エネルギー800kcal たんぱく質32.8g 脂質23.2g カルシウム409mg 食塩相当量2.6g

ひしもちの意味

ひしもちは地域によって違いがありますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。一番下の緑はよもぎ餅で、健康への願いが込められています。まん中の白は純白の雪を表現しており清浄、桃色は太陽の色に通じ魔除けなどの意味があります。



卒業や進級など節目を迎える時期になりました。給食は、「心と体の栄養となるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？ 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/20 春分の日

Q1 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q2 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

①・・・20 (「菜」の日の付く日)
 ②・・・10 (「菜」の日の付く日)

卒業生の皆さんへ ご卒業おめでとございます

