



令和8年 3月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「1年間の食生活を振り返ろう」☆☆☆

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	
季節の行事食献立 桃の節句									
2	月	ちらしずし(混ぜ込み) 牛乳(乳) とり肉の昆布茶揚げ② あさり入りすまし汁 ひなあられ。 	牛乳(乳) あさり たら 凍り豆腐 とり肉 昆布 寒天 	長ねぎ しめじ みつば にんじん ほうれん草 れんこん 枝豆	ごはん 山いも でん粉 砂糖 米油 コーンスターチ もち米	773 kcal	31.0 g	23.7 g	2.4 g
3	火	発芽米入りごはん かむふりかけ 牛乳(乳) 肉団子②と凍豆腐①のだし浸し(麦) いわき野菜の豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ とり肉 凍り豆腐 まぐろ	こんにやく ごぼう にんじん 大根 なめこ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ こねぎ モロヘイヤ かぼちゃ トマト 広島菜	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油 水あめ 完熟とうもろこし ひえ	755 kcal	29.4 g	23.7 g	2.1 g
ムリなくおいしく減塩献立									
4	水	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) チャプチェ キムチチゲ デコポン <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">貝カルシウムが付いた米を少量添加しています。</div>	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ とり肉 みそ 	白菜 にんじん 長ねぎ えのきたけ にら しょうが 玉ねぎ にんにく りんご デコポン 	ごはん カルシウム米 砂糖 米油 ごま油 春雨	724 kcal	30.4 g	17.7 g	1.8 g
5	木	ごはん 牛乳(乳)・いちご 豆腐ハンバーグ・ドレッシングかけ 大根のおでん(卵、麦) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">うずら卵を使用しています。落ち着いて食べましょう。</div>	牛乳(乳) ちくわ(麦) 豚肉 とり肉 大豆 うずら卵(卵) 昆布 豆腐 おから	こんにやく にんじん 大根 玉ねぎ しょうが にんにく 長ねぎ パセリ 	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 上新粉 砂糖 白ごま 油 三温糖 なたね油 ごま油	758 kcal	30.1 g	21.0 g	2.6 g
6	金	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) いわしの梅煮 豚肉のうま煮	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ いわし かつお節 	玉ねぎ にんじん こんにやく 干しいたけ さやえんどう 長ねぎ 梅干し	ごはん 三温糖 米油 でん粉	766 kcal	31.8 g	21.7 g	2.8 g
リクエストメニュー ★ 藤原小学校 ★									
9	月	ツナごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦) 中華春雨スープ オレンジ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむ食品です。</div>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 まぐろフレーク 豚肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 きくらげ キャベツ しょうが にら オレンジ	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 三温糖 小麦粉(麦) 砂糖 油 ラード 米油	782 kcal	29.2 g	24.7 g	2.4 g
リクエストメニュー ★ 遠野中学校 ★									
10	火	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+スープ) 牛乳(乳) 煮卵(卵) バナナ いもけんぴ小魚 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむ食品です。</div>	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) みそ 煮干し <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">煮卵は、落ち着いてかんで食べましょう。</div>	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ ほうれん草 たけのこ しょうが にんにく バナナ 	中華ソフトめん(麦) 白ごま ごま油 砂糖 さつまいも 水あめ 米油	774 kcal	33.5 g	17.4 g	2.7 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 水	おわかレー(米粉の野菜カレーライス) くカレー+麦ごはん 牛乳(乳) ポテトとじゃこのチーズ焼き(乳) マンゴープリン(卵,乳) 	乳・小麦 不使用の カレーで す。	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆乳チーズ ちりめんじゃこ チーズ(乳) 卵(卵)	お祝いの気持ちを込めた 「おわかレー」をどうぞ! にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ かぼちゃ トマト マンゴー ココナッツミルク	ごはん 大麦 米油 でん粉 パーム油 砂糖 ココア 米粉 米粉ルウ ラード 上新粉 じゃがいも 大豆油 生クリーム(乳)	802 kcal	25.3 g	24.1 g	2.5 g
🌸 中学3年生卒業お祝いメニュー 🌸		中学3年生のみなさん、9年間食べてきた給食からも卒業ですね。おめでとうございます。これからの生活を応援しています!							
12 木	チョコレートパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) 🌸ハンバーグ・おろしソースかけ 野菜スープ デコポン	🌸9年間の給食のラストを飾るのは 「チョコレートパン」です! 味わって食べてくださいね。	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん 白菜 とうもろこし ほうれん草 しょうが にんにく 大根 デコポン	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) チョコクリーム(卵,乳,麦) でん粉 ラード 三温糖	792 kcal	29.8 g	29.0 g	2.4 g
13 金	 <h2 style="text-align: center;">卒業式</h2>								
16 月	☆地域の郷土料理献立☆ いわき市三和町		多めの油で豆腐を炒めた、みそ味のけんちん汁です。三和の厳しい寒さから身を守る、知恵の料理です。						
	☆食育の日献立☆		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)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)						
	主食 ごはん 牛乳(乳) とりつくね②(麦) 主菜 かみかみみえ(甘酢味) 副菜 三和に伝わるけんちん汁 汁物	牛乳(乳) 豆腐 かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ 大豆 干しひじき とり肉	大根 白菜 にんじん 長ねぎ ごぼう しいたけ 切り干し大根 しょうが 玉ねぎ	ごはんと小豆で作った「ぼたもち」をよくかむ食品です。	ごはん 里いも じゃがいも こめサラダ油 三温糖 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	732 kcal	28.6 g	21.2 g	2.5 g
17 火	雑穀ごはん 納豆 牛乳(乳) ハムカツ(麦) とり塩肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 納豆	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ぶどうジュース		ごはん アマランサス はとむぎ 大麦 発芽玄米 きび 高きび 黒米 じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 油 パン粉(麦)	852 kcal	30.9 g	22.9 g	2.8 g
18 水	季節の行事食献立 *彼岸(ひがん)*		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。						
	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) 麩の煮しめ(麦) いわしのつみれみそ汁 ぼたもち	貝カルシウムが付いた米 を少量添加しています。	牛乳(乳) いわし たら 豆腐 みそ とり肉 油麩(麦) あずき 寒天	しょうが 長ねぎ 大根 にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん カルシウム米 でん粉 砂糖 油 三温糖 米油 もち 米	789 kcal	33.6 g	16.6 g	2.4 g
19 木	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ヤンニョムチキン スープ餃子(麦) みそ大豆	 牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉	キャベツ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草 にんにく	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 油 ラード 米粉 米油 三温糖	778 kcal	32.0 g	24.7 g	3.3 g	
*給食回数14回 *平均栄養価 エネルギー：775kcal たんぱく質：30.4g 脂質：22.2g カルシウム：431mg 食塩：2.5g									
※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。 ※地場産物を積極的に活用しています。 ※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。									
* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。									