



よくかむことは
よく味わうこと



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、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、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、ちらしずしと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>									
2	月	ちらしずし 牛乳(乳) にしんのかんろ煮 <small>にしんは今が旬です。</small> すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 にしん 高野豆腐 青のり 昆布	にんじん えのきたけ ほうれんそう みつば しょうが かんぴょう トマト 干しいたけ れんこん パプリカ	ごはん 豆ふ(麦) コーンスターチ 砂糖 うるち米 でん粉	739 kcal	34.1 g	17.9 g	2.5 g
3	火	けんちんうどん(ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) オレンジ ミニフィッシュ	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ <small>福島県産です。</small> 大豆 煮干し	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 春菊 長ねぎ <small>長ねぎはいわき産だネ!</small> 玉ねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油 コーンスターチ 砂糖	787 kcal	31.1 g	24.4 g	2.7 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>									
4	水	ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨチーズ焼き 青菜の煮びたし 白菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 ひよこ豆 とり肉	玉ねぎ 白菜 ほうれんそう とうもろこし 長ねぎ にんじん もやし 小松菜	ごはん じゃがいも でん粉 ノンエッグマヨネーズ 油 米粉 コーンスターチ 砂糖	738 kcal	36.5 g	21.2 g	2.3 g
5	木	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ トマトソースかけ キャベツのクリームシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) ベーコン ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ しょうが トマト <small>トマトはいわき産だニャ!</small> にんにく オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 でん粉 生クリーム(乳) ラード 米油	803 kcal	32.4 g	27.4 g	2.6 g
6	金	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ わかめと卵のスープ(卵) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ <small>福島県産の卵を使用しています。</small> 豚肉 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜 ぶどう	ごはん <small>いわき市産の米を使っているんだまい!</small> でん粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	733 kcal	31.2 g	18.9 g	2.6 g
9	月	ツナごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦)② なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 とり肉 とりレバー まぐろフレーク	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ <small>いわき産です。</small> 小松菜 なめこ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) 大豆油	789 kcal	29.6 g	26.5 g	2.6 g
10	火	ポークカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳)コーヒー ウインナーとキャベツのソテー	牛乳(乳) 豚肉 <small>いわき産です。</small> スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんにく にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 大麦 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	820 kcal	25.1 g	24.7 g	3.0 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、どんな思い出がありますか?今日と明日の給食も、みんなでおいしく食べてください!</p>									
11	水	赤飯 ごま塩 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ <small>福島県産のとり肉を使用します。</small> 沢煮椀 お祝いクレープ	牛乳(乳) 小豆 豚肉 とり肉 大豆 豆乳	干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ みつば しょうが レモン いちご	もち米 米 でん粉 米油 砂糖 コーンスターチ 水あめ 油 米粉 ごま	771 kcal	34.6 g	22.3 g	2.1 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	
12	木	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ 塩こうじスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ しめじ えのきたけ 小松菜 オレンジ	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) でん粉 マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	810 kcal	30.5 g	29.4 g	3.1 g	
13	金	給食はありません(卒業式のため)								
16	月	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 大豆 厚揚げ かつお	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) 油 パン粉(麦)	830 kcal	30.5 g	22.6 g	2.3 g	
17	火	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ポークしゅうまい(麦)② ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) みそ 豚肉 大豆 ほたて とり肉 ヨーグルト(乳)	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ とうもろこし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード	777 kcal	36.4 g	17.9 g	3.5 g	
18	水	☆ 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。								
18	水	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 ひじきの油炒め どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 納豆 みそ とり肉 干しひじき さつま揚げ	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし 干しいたけ 長ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん 大麦 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖 ごま	787 kcal	36.1 g	22.1 g	2.7 g	
19	木	☆ 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	木	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 野菜ののりごま和え すいとん汁(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 さば のり 練乳(乳)	ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ みつば トマト もやし ほうれんそう	ごはん 小麦粉(麦) 白玉粉 砂糖 水あめ ごま	782 kcal	29.9 g	24.8 g	2.4 g	

給食回数13回 平均栄養価：エネルギー782kcal たんぱく質32.2g 脂質23.1g カルシウム424mg 食塩相当量2.6g

1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。みなさんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか。この1年を振り返り、できた項目をチェックしてみましょう。



よくかんで味わって食べられましたか?



バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?



自分に必要な量を考えて食べる事ができましたか?



給食の前に手をきれいに洗えましたか?



食事のあいざつは心を込めて言えましたか?



おはしを正しく使うことができましたか?



地域でとれる食べ物を知ることができましたか?



行事食や郷土料理について知ることができましたか?



楽しい給食時間を過ごせましたか?



ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

