

★今月の食育目標★

「一年間の給食を振り返ろう」



令和8年3月分 学校給食予定献立表 (中学校)



いわき市立平北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	エネルギーのもとになる食品	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	<p>* 季節の行事献立 * 桃の節句</p> <p>減量混ぜ込みちらしずし 牛乳(乳) 赤魚のからあげ あさりのすまし汁 桜餅</p>	<p>3月3日の「ひなまつり」は、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。今日は桜餅がつかます！</p> <p>牛乳(乳) あさり なんと 高野豆腐 とり肉 赤魚 白いんげん豆</p>	<p>みつば しめじ ほうれん草 長ねぎ にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう</p>	<p>ごはん 砂糖 米油 でん粉 水あめ もち米</p>	721 kcal	32.5 g	17.2 g	2.5 g
3	火	<p>* 希望献立 * 平第一小学校 好間第一小学校</p> <p>メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ほうれん草のシチュー(乳,麦) はちみつレモンゼリー</p>	<p>「みなさんが好きな物をたくさん入れました。ぜひ味わって食べてくださいね！」(平第一小学校より)クレープは栄養面を考慮し、別日(3/11)にしました。 「みんなが好きなメロンパンを中心に、人気のあるメニューを組み合わせました。残さずに食べてください。」(好間第一小学校)</p> <p>牛乳(乳) とり肉 豚肉 ほたて スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン</p>	<p>玉ねぎ ほうれん草 にんじん バジル にんにく レモン</p>	<p>メロンパン(卵,乳,麦) マーガリ(乳) 砂糖 パー油 小麦粉(麦) バター(乳) じゃがいも 生クリーム(乳) 料理油 油 水あめ はちみつ</p>	888 kcal	34.4 g	27.5 g	2.4 g
4	水	<p>* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。</p> <p>ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) こんにゃくの金平 せんべい汁(麦)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 大豆 いか 豚肉 さつま揚げ</p>	<p>ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ キャベツ さやいんげん しょうが にんにく こんにゃく</p>	<p>ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 ごま油 ごま</p>	802 kcal	28.8 g	22.5 g	2.5 g
5	木	<p>ごはん 牛乳(乳) 小魚佃煮 餃子(麦)② ミートボールの中華煮(卵,麦)</p>	<p>牛乳(乳) 大豆 とり肉 いか なんと 寒天 豚肉 しらす うずらの卵(卵)</p>	<p>玉ねぎ しょうが たけのこ にんじん 白菜 キャベツ なら 干しいたけ さやえんどう</p>	<p>ごはん パン粉(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード ごま油 水あめ 油</p>	769 kcal	28.3 g	21.9 g	1.9 g
6	金	<p>混ぜ込みしそひじきごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ご汁 シークワサーゼリー</p>	<p>牛乳(乳) 昆布 ひじき 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉</p>	<p>長ねぎ にんじん にんにく りんご レモン シークワサー</p>	<p>ごはん でん粉 砂糖 ごま じゃがいも でん粉 米油</p>	799 kcal	36.7 g	22.0 g	2.9 g
9	月	<p>ごはん 牛乳(乳) おかかぶりかけ メンチカツ(乳,麦) かみかみメニュー マーボー大根</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 豚レバー みそ 厚揚げ 大豆 とり肉 のり あじ かつお節 わかめ</p>	<p>大根 たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが こねぎ 長ねぎ 玉ねぎ にんじん</p>	<p>ごはん ごま油 米油 砂糖 油 三温糖 でん粉 水あめ 小麦粉(麦) ごま 牛脂 大豆油 パン(麦)</p>	823 kcal	29.2 g	26.6 g	2.3 g
10	火	<p>チキンカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) 青菜とコーンのソテー デコボン</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン</p>	<p>しょうが 玉ねぎ グリンピース にんじん トマト とうもろこし にんにく ほうれん草 もやし デコボン</p>	<p>ごはん 大麦 じゃがいも カレー(乳,麦) ハヤシル(麦) 米油</p>	845 kcal	26.1 g	25.3 g	2.8 g
11	水	<p>* 卒業お祝い&応援献立 *</p> <p>混ぜ込みツナごはん <減量ごはん> 牛乳(乳) 花型ハンバーグ・てりやきソースかけ なめこと野菜のみそ汁 お祝いクレープ</p>	<p>3年生の皆さんは明日で最後の給食になります。今日の献立には卒業をお祝いして、人気のツナごはんにお祝いクレープがつかます。 先生や友達と小・中9年間の給食の思い出を語りながら、楽しく味わって食べてくださいね♪</p> <p>牛乳(乳) 豆腐 みそ まぐろフレーク 大豆 豚肉 とり肉 豆乳</p>	<p>なめこ にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく トマト りんご いちご</p>	<p>ごはん 砂糖 でん粉 ラード 米粉 水あめ 油 菜種油</p>	866 kcal	33.0 g	32.2 g	2.8 g
12	木	<p>みそラーメン 【中華ソフトめん(麦)+みそスープ】 牛乳(乳) 春巻(麦) いちご②</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 ほたて とり肉</p>	<p>にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ いちご</p>	<p>中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 粉あめ 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 でん粉 ショートコグ 大豆油 米油</p>	801 kcal	31.1 g	25.0 g	3.0 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

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	エネルギーのもとになる食品	1杯当り	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13 金	卒業式のため 給食はありません	ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことがとても大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。			 ご卒業おめでとうございます！			
16 月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 納豆 ぶきの煮物 にらたま汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) 大豆 納豆 とり肉 さつま揚げ	にら にんじん 玉ねぎ ぶき こんにゃく	ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま	761 kcal	32.9 g	21.7 g	2.6 g
17 火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チーズ(乳) 白身魚フライ(麦) タルタルソース 大根のポトフ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 ホキ チーズ(乳)	大根 玉ねぎ 白菜 にんじん さやいんげん にんにく レモン こんにゃく ピクルス パセリ	パン(乳,麦) じゃがいも 砂糖 ラード 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 水あめ 油	761 kcal	31.9 g	29.8 g	2.7 g
18 水	ごはん 牛乳(乳) 鯖のみそ煮 キャベツとブロッコリーのおかか和え 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 鯖 みそ かつお節	玉ねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース キャベツ もやし ブロッコリー	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 コーンスターチ 三温糖	795 kcal	33.4 g	21.2 g	2.5 g
19 木	雑穀ごはん 牛乳(乳) 味付けのり ヒレカツ(麦)・ソースかけ ミニトマト② キャベツのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) のり 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 豚肉 ヨーグルト(乳)	キャベツ にんじん とうもろこし トマト レモン	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノリ でん粉 パン粉(麦) 米油 三温糖 油	792 kcal	31.5 g	19.3 g	2.2 g
給食回数：13回 エネルギー：802kcal たんぱく質：31.5g 脂質：24.0g カルシウム：444mg 食塩相当量：2.5g								

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

各地のひな菓子

 おしちもん (愛知県)	 いがまんじゅう (愛知県西三河地域)	 ひちぎり (京都府)	 おいり (鳥取県)
 からすみ (岐阜県)	 くじらもち (山形県)	 ひなまんじゅう (岩手県)	 うずまきもち (香川県)

ひな祭りの食べ物

<h3>ひしもち</h3>  <p>緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。</p>	<h3>ひなあられ</h3>  <p>もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。</p>	<h3>白酒</h3>  <p>桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
--	--	--

<h3>ちらしずし</h3>  <p>酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。</p>	<h3>はまぐりのうしお汁</h3>  <p>はまぐりは、対になった貝殻でないと形がびったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。</p>
---	--