



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年間の給食を振り返ろう(食べる力・感謝の心・郷土愛)

3月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・豚肉・卵・豆腐・油揚げ・納豆・こんにやく・なめこ・干しいたけ・もやし・長ねぎ・大根・小松菜・にら・三つ葉

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
2	月	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) さばの竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ さば のり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが アセロラ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	868 kcal	36.7 g	24.0 g	2.3 g
3	火	季節の行事食献立 *桃の節句* 混ぜ込みちらしずしく減量ごはん> 牛乳(乳) とり肉の照り焼き にらとみつばのかき玉みそ汁(卵) 桜もち	牛乳(乳) みそ 卵(卵) とり肉 凍り豆腐 白いんげん豆	玉ねぎ にら みつば しょうが かんぴょう 干しいたけ れんこん にんじん 桜葉	ごはん でん粉 砂糖 水あめ もち米	803 kcal	35.1 g	23.2 g	2.7 g
4	水	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) 県産大豆の納豆 <u>きわかめのいため煮</u> どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 納豆	しょうが にんにく もやし どうもろこし 長ねぎ 干しいたけ こんにやく にんじん	ごはん じゃがいも バター(乳) 米油 砂糖	745 kcal	33.2 g	21.0 g	2.7 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべ揚げ②(麦) ねぎの油みそ 白菜と肉団子のとろみスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆腐 ちくわ(麦) 青のり みそ かつお節	にんじん しょうが 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	762 kcal	24.4 g	24.7 g	3.0 g
6	金	ポークカレーライス(麦)<麦ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー味 小松菜とエリンギのソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳 ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ どうもろこし エリンギ 小松菜 オレンジ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(麦) 砂糖 米粉	819 kcal	25.9 g	21.2 g	2.7 g
9	月	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け いなか汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) 生揚げ みそ とりレバー とり肉 のり かつお節 わかめ	ごぼう 大根 にんじん こんにやく 長ねぎ しょうが 干しいたけ ハスカップ	ごはん 里いも ごま油 でん粉 米油 砂糖 ごま コーンスターチ	767 kcal	30.2 g	18.9 g	2.6 g
10	火	ムリなくおいしく減塩献立 メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・パックソース ミネストローネ いちごのレアチーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 いんげん豆 えんどう ひよこ豆 豆乳 大豆 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 寒天	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ 枝豆 いちご レモン	メロンパン(卵,乳,麦) 小麦粉(麦) オリーブオイル コーンスターチ じゃがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦) 米油	896 kcal	27.3 g	37.6 g	2.4 g
11	水	混ぜ込みかおりごはん 牛乳(乳) 白ごまつね②(麦) チャプスイ(え,卵) しらぬい 小魚	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ えび(え) うずら卵(卵) 大豆 とり肉 とりレバー 片口いわし	かおり 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ しらぬい	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 ごま油 ラード パン粉(麦) 大豆油 コーンスターチ	723 kcal	31.3 g	19.4 g	2.7 g
12	木	* 3年生卒業祝い献立 * ごはん 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② 小松菜と糸かまぼこのおかかあえ 沢煮わん いちご米粉クレープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 かまぼこ かつお節 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 キャベツ 小松菜 いちご	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ なたね油 米粉	858 kcal	33.1 g	28.3 g	2.6 g



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	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！
 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うれしいです。これからは、自分で自分が食べるものを選ぶことが増えていきます。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」ことを大事にしてくださいね。お元気で！

卒業おめでとう！

季節の行事献立 *彼岸(ひがん)*		春の彼岸は「春分の日」の前後7日間(3/17~3/23)です。ごはんと小豆で作った「ぼたもち」を食べる風習があります。							
16	月	ごはん 牛乳(乳) きびなごの米粉フライ② お煮しめ なめこと大根のみそ汁 ぼたもち	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 生揚げ きびなご 小豆 寒天	大根 玉ねぎ なめこ 小松菜 長ねぎ にんじん 干しいたけ こんにやく れんこん さやいんげん しょうが	ごはん 米油 玄米 でん粉 コーンスターチ 砂糖 水あめ 米粉 もち米	765 kcal	27.6 g	19.2 g	2.2 g
17	火	食パン(乳,麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) オムレツ・ミートソースかけ(卵) ポトフスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ウインナー 卵(卵) 豚肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム トマト あんず レモン	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油 米油 水あめ	736 kcal	31.1 g	23.5 g	2.7 g
18	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 五目きんぴら 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ いわし とり肉 さつま揚げ	にんじん 長ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	784 kcal	35.4 g	22.8 g	2.7 g
19	木	玄米入りごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ 春雨スープ 豆乳バナナコッタ(いちごソース)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 豆乳	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しょうが ほうれん草 にんにく レモン いちご	ごはん 玄米 はるさめ じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 水あめ	720 kcal	24.0 g	18.0 g	2.4 g

*給食回数13回 *平均栄養価 エネルギー:788kcal たんぱく質:30.4g 脂質:23.2g カルシウム:444mg 食塩:2.6g

※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。

1年間の振り返りをしよう!

チェックの数はいくつありましたか？

7個
☆☆☆
たいいん
よくがんばり
ました

4~6個
☆☆
よくがんばり
ました

1~3個
☆
もうすこし
がんばり
しよう

0個
まずは
たべることをすき
になりました

給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？ 	食事のあいさつは 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？ 	よくかんで味わって 食べられましたか？ 	地域でとれる食べ物 を知ることができましたか？ 	行食事や郷土料理 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？
---------------------------------------	---	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------