

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

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてください。

四倉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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦)・ワインソースかけ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え	牛乳(乳) 油揚げ みそ まぐろオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 だいず とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー	ごはん ジャがいも 小麦粉(麦) ノンエッグマヨネーズ でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	849 kcal	31.5 g	28.0 g

☆☆☆行事食「ひなまつり献立」☆☆☆

3月3日の上巳の節句は、「桃の節句」や「ひなまつり」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う日です。今日は、ちらしずしとひなあられがついています。また、今日は特別にいちご牛乳が登場します。味わって食べてくださいね♪



3	火	ちらしずし(減量ごはん) いちご牛乳(乳) かつおカツ(麦) 沢煮椀 ひなあられ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) 練乳(乳) 豚肉 とり肉 高野豆腐 大豆 かつお 青のり	大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 三つ葉 れんこん かんぴょう しょうが さやえんどう 玉ねぎ トマト ほうれん草	ごはん 砂糖 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 あられ	807 kcal	29.2 g	20.8 g
---	---	--	--	--	--	----------	--------	--------

具とごはんをよく混ぜてから、よそいましょう。

4	水	ごはん 牛乳(乳) ほっけの昆布醤油焼き 油心の卵とじ(卵,麦) ジャがいもと白菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 卵(卵) ほっけ	白菜 大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	ごはん ジャがいも 米油 油心(麦) 砂糖 水あめ	745 kcal	35.2 g	22.6 g
---	---	---	------------------------------------	--------------------------	---------------------------------	----------	--------	--------

5	木	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) ピザ風ポテト(乳) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 トマト ピーマン とうもろこし オレンジ	ソフトめん(麦) 米粉 ジャがいも 大豆油	747 kcal	32.1 g	20.1 g
---	---	--	-------------------------	---	--------------------------	----------	--------	--------

6	金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 大豆ミート 大豆	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく トマト りんご レモン	パン(乳,麦) でん粉 米油 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米粉 砂糖	823 kcal	37.4 g	23.8 g
---	---	---	------------------------------------	---	---	----------	--------	--------

9	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ もやしとツナの煮びたし わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 油揚げ まぐろオイルフレーク とり肉	玉ねぎ 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 にんにく りんご レモン	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま油 米粉 ごま でん粉 米油	746 kcal	30.5 g	20.3 g
---	---	--	--	---	-------------------------------------	----------	--------	--------

10	火	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー でこぼん	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー キャベツ でこぼん	ごはん 大麦 ジャがいも 米粉のカレールウ 米油 米粉	820 kcal	31.1 g	22.8 g
----	---	--	---------------------	---	-----------------------------------	----------	--------	--------

☆☆卒業おめでとう献立☆☆

いわき市の学校給食の人気メニュー「ツナごはん」といわき市産のトマトをたっぷり使ったスープです。3年生の卒業を祝うケーキもついています。卒業式まであと2日！今までの給食を思い出しながら、みんなで楽しく食べてくださいね♪

☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち献立」☆☆

11	水	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 野菜のポテトカップグラタン いわきトマトのスープ 卒業祝いケーキ	牛乳(乳) とり肉 まぐろオイルフレーク おから 豆乳 大豆	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ トマト チンゲンサイ とうもろこし ほうれん草 いちご	ごはん 米油 ジャがいも 砂糖 米粉 水あめ でん粉 菜種油	784 kcal	24.5 g	26.1 g
----	---	---	--------------------------------------	--	--------------------------------------	----------	--------	--------

いわきのトマト♪

12	木	麦ごはん 牛乳(乳) かぼちゃココロク(麦) ねぎの油みそ すき焼き 一口りんごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 みそ かつお節 だいず 寒天	白菜 長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ 干しいたけ にんじん かぼちゃ りんご レモン	ごはん 大麦 砂糖 小麦粉(麦) ジャがいも 米油 パン粉(麦) でん粉	816 kcal	27.0 g	25.5 g
----	---	---	------------------------------------	--	--	----------	--------	--------

スプーンですくって、ごはんの上に盛り付けましょう。

13	金	<p>卒業式のため給食はありません。</p>		<p>3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小・中学校の9年間食べてきた給食ともお別れです。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えますね。体は食べたものからつくられるため、栄養バランスよく食べることが大切です。料理の組み合わせに迷ったときは給食を思い出してくださいね。よく食べ、よく運動し、毎日を元気にすごしてください。応援しています！</p>	
----	---	-------------------------------	--	---	--

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	1杯目	たんぱく質	脂質	食塩相当量
16 月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ジャガイモと大豆の磯煮 いわき野菜の豚汁	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 とり肉 ひじき 油揚げ さば	にんじん 大根 ごぼう なめこ 長ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん ジャガイモ 米油 砂糖 でん粉	784 kcal	32.5 g	23.9 g	2.7 g
17 火	ごはん 牛乳(乳) 肉団子の甘酢煮(麦) チャプスイ オレンジ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 大豆 とり肉 チーズ(乳)	たけのこ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし グリンピース 黄パプリカ ピーマン オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	733 kcal	26.5 g	20.3 g	2.6 g
18 水	ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨ焼き 小松菜とエリンギの塩炒め どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ウインナーソーセージ 鮭	にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく 小松菜 エリンギ キャベツ 長ねぎ	ごはん ジャガイモ 米油 バター(乳) 米粉 ノンエッグマヨネーズ	778 kcal	35.8 g	26.6 g	2.3 g

☆☆☆今年度最後の給食です☆☆☆

みなさんが好きな給食メニューはなんですか？リクエストや初登場のメニューなど、いろいろなメニューを提供してきました。給食が学校生活の楽しみの1つになっていたらうれしいです。今年度最後の給食を味わってください！

19 木	あんかけラーメン〈中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ(卵)〉 牛乳(乳) キャベツとベーコンの炒め物 ミニ揚げパン(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 うずらの卵(卵) いか ベーコン	にんじん もやし 白菜 たけのこ きくらげ 長ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 米粉 砂糖 パン(乳,麦)	805 kcal	36.7 g	20.9 g	2.9 g
------	---	---------------------------------	---	---------------------------------------	----------	--------	--------	-------

フライ缶の中で、パンに砂糖をまぶしてから、盛り付けましょう。

うずらの卵は、のどにつまらないように、よくかんで食べましょう。

春分の日

給食回数：13回 エネルギー：787kcal たんぱく質：31.5g 脂質：23.2g カルシウム：445mg 食塩相当量：2.5g

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）
- ◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。
- ◆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。



新年度に向けて

準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早ね・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。
3年生のみなさんは4月から新生活が始まりますね。体の成長と自分の健康を守るために、よく食べて、よく運動をしましょう。みなさんの活躍を給食センターから願っています！

一年間、おいしく食べてくれて、ありがとうございました！

四倉給食センター 一同



生活リズムを大切に！

スキマDe 食育

DIGITAL★食育情報 *おうちの人とっしょに見てね*

家庭で手軽に見られる食育情報を紹介します。
(先月の"押し献立" & ひとくち指導など)
☆お家でチャレンジ！給食レシピも載せています。



(いわき市 四倉給調HP)

