

★今月の食育目標★

「一年間の給食を振り返ろう」



令和6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杯分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
---	---	-----	------------	------------	---------------	-----	-------	----	-------

季節の行事食献立 * 桃の節句 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。今日は桜餅がつきます！

魚食給食 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食にも、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は、「目光」です。

1	金	雑穀ごはん 菜の花ふりかけ 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② いわき野菜の豚汁 桜餅	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 目光 大豆 のり かつお節	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが 菜の花	ごはん 大麦 高きび もちきび 発芽玄米 はと麦 黒米 アマノイロ 砂糖 ごま 米粉 でん粉 米油	857 kcal	31.6 g	19.5 g	1.9 g
---	---	--	---	--	--	-------------	-----------	-----------	----------

魚食給食 今年度最後の「常磐もの」を使った魚食給食は、「さんま」のおろし煮です。味わって食べましょう！

4	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 みそ肉じゃが 福島桃ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 みそ さんま	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 桃	ごはん ジャがいも 砂糖 米油 でん粉	829 kcal	29.4 g	22.9 g	2.4 g
---	---	---	---------------------------	----------------------------------	---------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

5	火	ドッグパン(乳麦) 牛乳(乳) かみかみメニュー ウインナー・チリソースかけ ミートボールシチュー(乳麦) 小魚大豆	牛乳(乳) 大豆 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ミートボール(麦) ウインナー 青のり 片口いわし	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース トマト パプリカ ピーマン	パン(乳麦) ジャがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) バター(乳) オリーブオイル でん粉 ごま	850 kcal	33.1 g	32.1 g	3.0 g
---	---	--	---	---	---	-------------	-----------	-----------	----------

夕食はうす味にしましょう。

6	水	ごはん さけふりかけ 牛乳(乳) 酢豚 にら玉みそ汁(卵) せとか	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) みそ 豚肉 鮭 かつお節	にら 玉ねぎ しょうが にんじん たけのこ しいたけ ピーマン せとか	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま 大豆油	821 kcal	35.4 g	25.5 g	2.5 g
---	---	---	--------------------------------	---	-------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

7	木	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) 八宝菜(卵) 一口いちごゼリー	わかめ 牛乳(乳) ほたて 豚肉 いか うずらたまご(卵) かまぼこ 大豆 寒天	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん 白菜 きくらげ ヤングコーン さやえんどう 干しいたけ いちご レモン	ごはん 水あめ ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 大豆油 米油	881 kcal	34.2 g	31.1 g	2.7 g
---	---	---	--	---	--	-------------	-----------	-----------	----------

* 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。

8	金	ごはん 牛乳(乳) かれいの竜田揚げ(麦) かみかみメニュー 大根の金平 どさん子汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ かれい とり肉 油揚げ	にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく 小松菜 大根	ごはん ジャがいも 米油 バター(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま ごま油	816 kcal	35.1 g	24.8 g	2.5 g
---	---	--	----------------------------------	--	--	-------------	-----------	-----------	----------

卒業お祝い献立 3年生の卒業をお祝いして、お祝いケーキがつきます。味わって食べてください！

11	月	混ぜ込み五目ごはん〈ごはん〉 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・てりやきソースかけ すまし汁 いちごのお祝いケーキ	牛乳(乳) なたと 大豆 豆腐 おから とり肉 油あげ 凍り豆腐 豆乳	三つ葉 しめじ 長ねぎ ごぼう ほうれん草 しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 干しいたけ いちご	ごはん でん粉 砂糖 菜種油 水あめ 米粉 米油 こんにゃく	821 kcal	30.9 g	20.2 g	3.1 g
----	---	--	---	---	--------------------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

夕食はうす味にしましょう。

12	火	メロンパン(卵乳麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き さきさきチーズ(乳) ポトフ いちご②	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳)	かぶ 玉ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん にんにく バジル いちご	メロンパン(卵乳麦) ジャがいも オリーブオイル	845 kcal	40.2 g	30.7 g	3.0 g
----	---	--	---------------------------	--	--------------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

夕食はうす味にしましょう。

13 水 卒業式のため 給食はありません **卒業生の皆さんへ** 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！**

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	木	白河ラーメン 【中華ソフトめん(麦)+ラーメンスープ】 牛乳(乳) 野菜炒め ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 焼き豚 なたと ベーコン ヨーグルト(乳)	メンマ 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 砂糖 米油	827 kcal	38.1 g	21.4 g	3.1 g
15	金	麦ごはん 広島菜昆布 牛乳(乳) かつおフライ(麦) カレーおでん(卵 麦) ミニトマト②	牛乳(乳) ウィンナー ちくわ 大豆 うずら卵(卵) 豚肉 とり肉 昆布	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ 広島菜 ミニトマト	ごはん 大麦 上新粉 砂糖 ごま でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油 大豆油 水あめ	855 kcal	34.1 g	27.6 g	2.6 g
18	月	ビーフカレーライス(乳 麦) <ごはん> 牛乳(乳) かみかみメニュー ブロッコリーと豆のソテー デコボン	牛乳(乳) チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳) ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆 	玉ねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース デコボン とうもろこし ブロッコリー	ごはん ジャがいも カレールウ(乳 麦) オリーブオイル	877 kcal	35.1 g	23.2 g	3.2 g
19	火	ごはん 牛乳(乳)・いちご味 一汁二菜献立 納豆 ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 納豆 干しひじき 油揚げ 豚肉 	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん さつまいも 砂糖 米油 ごま	823 kcal	32.4 g	20.8 g	2.8 g
21	木	ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) とり天(麦) みそけんちん汁 米粉のみかんクレープ	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 寒天 しらす干し 大豆 豆乳	大根 白菜 長ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう にんにく みかん レモン	ごはん 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 水あめ 米粉 大豆油	869 kcal	35.9 g	28.3 g	2.3 g
給食回数：13回 エネルギー：844kcal たんぱく質：34.3g 脂質：25.2g カルシウム：459mg 食塩相当量：2.7g									

◎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。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) 「そば」「落花生」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。

☆ **今月の地場産物(予定)** ☆ **いわき市産** なめこ、長ねぎ、大根、白菜、三つ葉、いちご **福島県内産** 卵、豚肉、もやし、桃
※豆腐・油揚げ・こんにゃくは地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

おやつを食べる時、時間や量に気をつけて食べていますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

春休み中も 規則正しい生活リズムを!

春休みは新しい生活に向けて準備をする期間です。4月になり進級やクラス替えで生活環境が変わると体だけでなく心にもストレスがかかり疲れやすくなります。休み中はのんびりしがちですが、新しい学年になっても元気に登校できるように、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを大幅に崩さないように注意しましょう。

