



令和7年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標 : 給食のきまりを守ろう



※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。
給食は、みんなで協力して準備し、味わって食べてくださいね。

地場産物(福島県産、いわき市産、三和町産)には「 (アンダーライン)」がひいてあります。

三和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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
8	火	☆☆☆入学・進級お祝い献立☆☆☆ ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め 呉汁 お祝いデザート 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳 ゼラチン	長ねぎ にんじん こんにゃく 白菜 しょうが 大根 にら にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ りんご いちご	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米油	816 kcal	34.4 g	25.3 g	2.2 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース もやしのナムル なめこ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) 豆腐 みそ あじ 糸かまぼこ	なめこ こまつな 長ねぎ もやし にんじん 枝豆	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ごま油 ごま	708 kcal	30.0 g	20.6 g	2.1 g
10	木	わかめうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) もちいなり 春雨サラダ(卵) よくかんで食べましょう。	牛乳(乳) とり肉 わかめ 油揚げ 豚肉 卵(卵)	にんじん 長ねぎ とうもろこし 干しいたけ もやし こまつな	ソフトめん(麦) もち でん粉 砂糖 コーンスターチ 春雨 ノンエッグマヨネーズ ごま 夕食は塩分ひかえめに。	791 kcal	33.8 g	20.1 g	3.4 g
11	金	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ 小魚大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 青のり 煮干し	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草	黒糖パン(乳,麦) 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦) 米油 ごま	817 kcal	27.4 g	27.7 g	2.4 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ごぼうの油みそ どさんこ汁(乳) ごはんの上のせて食べましょう。 日本型食事献立	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 卵(卵)	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖	719 kcal	27.2 g	20.9 g	2.4 g
15	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの南蛮漬け② 豚肉のうま煮 オレンジ かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ 子持ちししゃも	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやえんどう 長ねぎ しょうが オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 米油	771 kcal	32.7 g	21.7 g	2.6 g
16	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) ミネストローネ(麦) いちご② チーズ(乳)	牛乳(乳) ウインナー 大豆 ベーコン チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ さやいんげん トマト にんにく パセリ いちご	ねじりパン(乳,麦) マカロニ(麦) オリブオイル じゃがいも バター(乳) 夕食は塩分ひかえめに。	810 kcal	32.7 g	30.9 g	2.7 g

給食回数: 13回 エネルギー: 785kcal たんぱく質: 31.0g 脂質: 24.0g カルシウム: 473mg 食塩相当量: 2.6g

4月（中学校）

三和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食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	木	麦ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) かみかみメニュー 八宝菜(卵) アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いか うずら卵(卵) かまぼこ 大豆	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし さやいんげん にら りんご にんにく 干しいたけ アセロラ	ごはん 大麦 ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ラード 米油	夕食は塩分ひかえめに。 797 kcal	27.8 g	23.7 g	2.7 g
18	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばの土佐煮 切り干し大根の油炒め たぬき汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ かつお節 さば 豚肉	<u>こんにゃく</u> にんじん えのきたけ <u>長ねぎ</u> しょうが 切り干し大根 こまつな	ごはん でん粉 コーンスターチ 砂糖 米油	夕食は塩分ひかえめに。 729 kcal	31.3 g	21.2 g	2.9 g
21	月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー(乳) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース <u>にんにく</u> こまつな エリンギ とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳)	夕食は塩分ひかえめに。 850 kcal	29.0 g	21.5 g	2.9 g
22	火	給 食 は あ り ま せ ん							
23	水								
24	木								
25	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 メンチカツ(麦) さやえんどうの卵とじ(卵) こまつなのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 卵(卵)	こまつな <u>もやし</u> 玉ねぎ <u>にんじん</u> <u>さやえんどう</u> 旬の食材 「さやえんどう」	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	800 kcal	31.5 g	26.2 g	2.4 g
28	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒーマ 日本型食事献立 ハンバーグ・照り焼きソース こんにゃくのみそきんぴら あおさ汁	牛乳(乳) あおさ 豆腐 大豆 豚肉 とり肉 さつま揚げ みそ	玉ねぎ <u>長ねぎ</u> えのきたけ しょうが <u>にんにく</u> <u>こんにゃく</u> にんじん 枝豆	ごはん でん粉 砂糖 ラード 水あめ 米油 ごま油 ごま	夕食は塩分ひかえめに。 763 kcal	30.1 g	19.8 g	3.0 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしの米粉フライ② かみかみメニュー ブロッコリーのおかかマヨあえ かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) かつお節 いわし マグロフレーク	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうが ブロッコリー とうもろこし	ごはん でん粉 じゃがいも コーンスターチ 砂糖 水あめ 米粉 米油 ノンオイルマヨネーズ	837 kcal	35.3 g	32.0 g	2.1 g

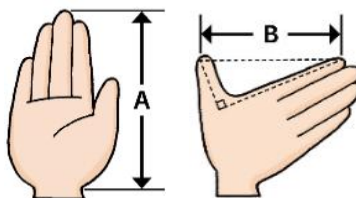
◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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）

はしの長さ チェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できる
ので確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5



はしを選ぶときに、もう一つ重要なことがあります。それは「すべりにくいはしを選ぶ」ということです。
給食では様々な食材が登場しますが、例えば、枝豆、とうもろこし、こんにゃく、なめこ、さといも、うずらの卵、乱切りにした根菜類（ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこなど）は特に、先がツルツルとしたプラスチック製のはしではつまみにくく、大変時間がかかります。限られた給食時間内に食べ
るためには、「はし選び」はとても重要です。
お子様がスムーズに食事ができるよう、ぜひ「すべりにくいはし」をご用意いただきますようご協力をお願いいたします。