

令和6年  
**3月の献立**



**中学校用**  
\*6つの基礎食品群について  
1群 たんぱく質  
2群 無機質  
3群 ビタミンAが多いもの  
4群 ビタミンCが多いもの  
5群 炭水化物 6群 脂質

**アレルギー**

<表示義務のある7品目>  
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに  
<表示推奨の21品目>  
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

<コンタミネーションについて>  
原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、( )内に記載しています。

**3月平均栄養量**

エネルギー 812kcal	たんぱく質 14.6%	脂質 25.4%	カルシウム 386mg	マグネシウム 109mg
鉄 4.7mg	レチノール 275%RAE	ビタミンB1 0.71mg	ビタミンB2 0.59mg	ビタミンC 26mg

(12回)大和郡山市学校給食運営委員会 ☎53-2809

日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(%)	栄養六群	アレルギー									
1日 (金)	ちらしずし 牛乳 お花のとうふ バーグ 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 ひなあられ	米(奈良県産)	100	5		6日 (水)	ごはん 牛乳 奈良の小松菜シューマイ にんじんしりしり みそちゃんこ汁	米(奈良県産)	110	5		11日 (月)	ごはん 牛乳 ポークカレー チキンナゲット 寒天サラダ	米(奈良県産)	110	5		15日 (金)	ごはん 牛乳 ししゃも カリカリフライ ひじきの煮物 豚汁	米(奈良県産)	110	5										
		ちらしずしの具	34	4	小麦、大豆			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳	ししゃものカリカリフライ	20	1						
		花型豆腐ハンバーグ	60	1	大豆、鶏肉			奈良の小松菜シューマイ	60	1	小麦、大豆、豚肉(えび、かに、いか、牛肉、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま)			豚肉	12	1	豚肉			米油	4.5	6		鶏肉	10	1	鶏肉					
		にんじん	3	3				にんじんしりしり	ツナ油漬け	18	1				じゃがいも	60	5				ひら天	8	1	(えび、かに)	ひじき	2.8	2		ひら天	8	1	(えび、かに)
		枝豆	3	4	大豆			にんじん	35	3	小麦、卵、大豆			たまねぎ	60	4				ひじき	2.8	2		こんにやく	10	5		みりん	1	1		大豆
4日 (月)	米粉パン 牛乳 焼きウインナー マカロニサラダ クリームスープ ミルメーク	米粉パン(奈良県産)	70	5	小麦、乳(卵)	7日 (木)	セルフバーガー 牛乳 ポークかつ コールスローサラダ 米粉ニョッキのミネストローネ とんかつソース 元気ヨーグルト	パンズパン	70	5	小麦、乳(卵)	12日 (火)	ごはん 牛乳 海鮮かき揚げ 豆乳味噌ラーメン 郡山のチンゲン菜サラダ 市制70周年お祝いゼリー	米(奈良県産)	110	5		18日 (月)	規格パン 牛乳 オムレツ ウインナーのケチャップ炒め コンソメスープ ブルーベリージャム	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)									
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			ちりめんじゃこ	4	2	(えび、かに、いか、ごま)			牛乳	206	2	乳	オムレツ	60	1	卵、大豆					
		ウインナーソーセージ	40	1	豚肉			とんかつ	50	1	小麦、豚肉(牛肉)			イカ	15	1	いか(さけ)			オムレツ	60	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、乳、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)	ミニウインナー	15	1		ベンネ	10	5	小麦	
		シェルマカロニ	7.5	5	小麦			米油	5	6				枝豆	15	4	大豆			ケチャップ炒め	15	1		トマトダイス	20	3		たまねぎ	30	4		
		たまねぎ	25	4				きやべつ	45	4				小麦粉	30	4	小麦			味噌ラーメン	40	5	小麦(卵)	パプリカ	5	3		パプリカ	5	3		
5日 (火)	豆腐とわかめのチヨレキサラダ 中華風コーンスープ 刻みのり	豆腐とわかめのチヨレキサラダ	15	1	大豆(えび、かに)	8日 (金)	ごはん 牛乳 あじのみそだれ カルシウムたっぷりサラダ 鶏肉と里芋の煮物	ごはん	110	5		13日 (水)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ タッカルビ 卵スープ 昆布ふりかけ	米(奈良県産)	110	5		19日 (火)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル フォー麺	米(奈良県産)	110	5										
		中華風コーンスープ	10	1	小麦、大豆、ごま			牛乳	206	2	乳			あじのみそだれ	50	1				焼きぎょうざ	48	1	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	ごはん	110	5						
		刻みのり	0.3	2	(えび、かに)			アジの切り身	50	1				豆腐とわかめのチヨレキサラダ	15	1	大豆(えび、かに)			タッカルビ	30	1	鶏肉	ヤンニョムチキン	40	1	鶏肉(豚肉)					
		かまぼこ	12	1				濃口しょうゆ	1	5	小麦、大豆			濃厚味噌	2.4	1	大豆			もやし	30	4		米油	5	6		豆腐とわかめのチヨレキサラダ	15	1	大豆(えび、かに)	
		たまねぎ	30	4				手作りみそ	2.2	1	大豆			料理酒	1	1				トマトケチャップ	10	1		米油	5	6		濃口しょうゆ	0.6	4	小麦、大豆	

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。 毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心をもち、食への感謝を深めましょう。

# 3年生のみなさんへ



3年生のみなさん、これからは自分で食事を選んだり、料理を作る機会も増えていくと思います。「自分の健康は自分で守る」ことを忘れず、食事をしてください。何を食べてらいいのか迷った時は、給食を思い出して、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べることを心がけてくださいね。  
みなさんが、これからも元気に夢にむかって進んでいくことを、応援しています。

## 3年生の給食の思い出や感想を紹介します！

- ・毎日、今日の献立は何かとワクワクしていました。(郡山中)
- ・嫌だったゴーヤが食べられるようになりました。(郡山南中)
- ・毎日ひとつひとつおいしいです。ありがとうございました。(片桐中)
- ・季節の行事に沿ったメニューが楽しかった。(郡山中)
- ・もやしのナムルがおいしすぎて涙がでそうでした。(郡山中)
- ・クラスの人が考えた給食を食べたことです。(郡山西中)
- ・いつもおいしい給食を作ってください、ありがとうございました。(郡山東中)
- ・つらいことがあった時でもおいしく給食を食べて笑顔になりました。(郡山中)
- ・給食のおかげで好きな食べ物が増えました。(郡山中)



## ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ひしもち にこめられた願い  
桃色(桃の花)・・・「魔除け」  
白色(雪)・・・「清浄、純潔」  
草色(新芽)・・・「健やかな成長」

☆給食では、3月1日に  
ひなまつり献立が登場します☆

今月の地産野菜

3月12日(火)  
小松菜(平和産)  
チンゲン菜(治道産)

今月のレシピ紹介

「ヤンニョムチキン」

## 食生活を振り返ろう！

食生活チェックレンジャーの6つの質問を読みながら、1年を振り返ってみましょう！  
あなたは何個マル○がつきますか？

毎日の食事を  
楽しみましょう

①よくかんで、  
味わって  
食べましたか？

②いろいろな人に  
感謝して食べることが  
できましたか？

ありがとう！  
ほんとうに、ありがとう!!

③苦手な食べ物にも  
挑戦しましたか？

心も体も元気にすごしましょう

④おやつは  
決まった時間に、  
量を決めて  
食べましたか？

⑤朝ごはんは  
毎日  
欠かさず  
食べましたか？

⑥食事の前に、  
手をきれいに  
洗いましたか？

かしこく食べて  
美しく♪

Challenge!

1日の元気の源！

ピカピカ!!

もぐもぐ...  
もぐもぐ!!

近年、さまざまな「こ食」があります。食事で大切なのは、食べ物を大切に  
する気持ちを持ちながら、しっかり食事の時間をとることです。「こ食」の  
すべてを否定的に考える必要はありませんが、「共食(きょうしょく)」で会話を  
楽しみながら食事をする機会を増やしていきましょう♪

<p><b>個食</b> 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p>	<p><b>子食</b> 子どもだけで食べる</p>	<p><b>固食</b> 同じ物ばかり食べる</p>
<p><b>小食</b> 必要以上に食事量を制限すること</p>	<p><b>濃食</b> 濃い味つけの物ばかり食べる</p>	<p><b>粉食</b> パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べる</p>