

令和7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

アレルギーについて

＜表示義務のある8品目＞
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
＜表示推奨の20品目＞
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・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・こま・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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
841kcal	14.7%	25.8%	420mg	117mg
鉄	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
4.9mg	300/μgRAE	0.78mg	0.58mg	29mg

日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	分量(個)	栄養六群	アレルギー
3日 (月)	ちらしずし	米(奈良県産)	100	5	小麦、大豆	大和郡山の日	規格パン	規格パン	70	5	小麦、乳(卵)	11日 (火)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	13日 (木)	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)
	牛乳	ちらしずしの素	34	2			牛乳	牛乳	206	2			牛乳	牛乳	206	2			牛乳	206	2		
	かき揚げ	ちりめんじゃこ	5	2			塩焼きそば	やきそば麺	70	5			ハンバーグ	ハンバーグ	80	1			ポロニアステーキ	ポロニアステーキ	50	1	
		さつま芋	10	5				豚肉	20	1			きのこあん	オニオンソーダイス	5	4							
4日 (火)	高野の粉の煮物	たまねぎ	30	4	大豆	6日 (木)	イカ	イカ	12	1	小麦、大豆	12日 (水)	ごんざ	えのき茸	4	4	小麦、大豆	17日 (月)	さつま芋のハニーマスタードサラダ	さつま芋	35	5	大豆
		枝豆	8	4			きゃべつ	きゃべつ	60	4				しめじ	4	4				かぼちゃ	15	3	
		小麦粉	14	5			たまねぎ	たまねぎ	30	4				濃口しょうゆ	0.5	5				たまねぎ	8	4	
		和風だし	0.1				にら	にら	8	3				砂糖	0.6	5				米酢	0.3		
5日 (水)	三輪にゅうめん汁	濃口しょうゆ	0.7		小麦、大豆	7日 (金)	料理酒	料理酒	1.5	4	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	18日 (月)	みそ汁	でんぶん	0.6	5	小麦、大豆	23日 (土)	コンソメスープ	鶏肉	15	1	鶏肉
		米油	5	6			にんにく	にんにく	0.1	4				ミニ厚揚げ	15	1				たまねぎ	35	4	
		高野の粉	6	1			しょう油	しょう油	0.05					大根	20	4				マヨネーズ(卵抜き)	7	6	
		ひら天	8	1			中華スープ	中華スープ	2					にんじん	10	3				ハニーマスタード	1.5	6	
6日 (木)	奈良県の郷土料理	青ねぎ(奈良県産)	12	3	小麦、大豆	8日 (土)	オイスターソース	オイスターソース	1.8		小麦、大豆	9日 (日)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	10日 (月)	揚げパオズ	米(奈良県産)	110	5	乳
		濃口しょうゆ	2	5			淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.1					牛乳	206	2				牛乳	206	2	
		三温糖	1.8	5			米油	米油	0.3	6				豚肉	12	1				パオズ(ミニ肉まん) 2個	50	1	
		米油	0.3	6			ウインナーソーセージ 2本	ウインナーソーセージ 2本	40	1				じゃがいも	60	5							
7日 (金)	ひなあられ	鶏肉	10	1	鶏肉(小麦、大豆)	9日 (日)	きゅうり	きゅうり	35	4	小麦、大豆	12日 (水)	チキンナゲット	米油	0.3	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	17日 (月)	五目ラーメン	米油	5	6	小麦(卵)
		梅型かまぼこ	8	1			チンゲン菜(郡山産)	チンゲン菜(郡山産)	20	3				カレーウ(甘口)	6					中華麺	40	5	
		ふしそうめん	5	5			にんじん	にんじん	5	3				ウスターソース	1.2					豚肉	15	1	
		白菜	30	4			青ねぎ(奈良県産)	青ねぎ(奈良県産)	6	3				スキムミルク	4	2				たまねぎ	20	4	
8日 (土)	卒業祝いデザート	みりん	6	3	小麦、大豆	10日 (月)	和風だし	和風だし	0.4		小麦、大豆	13日 (木)	チキンナゲット	かにかまぼこ	10	1	小麦、がに、大豆(えび)	18日 (月)	もやしのナムル	もやし	30	4	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		淡口しょうゆ	4				卵(奈良県産)	卵(奈良県産)	30	1				きやべつ	30	4				切干大根	2.2	4	
		和風だし	0.3				ミックスビーンズ	ミックスビーンズ	8	1				枝豆	10	4				にんじん	10	3	
		削り節	2				ごまクリーミードレッシング	ごまクリーミードレッシング	8	6				パブリカ	10	3				ナムルドレッシング	7.2	6	
9日 (日)	西中生野菜メニュー	ひなあられ(小袋)	10	5	さば、大豆(小麦、卵、乳、落花生、えび、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)	11日 (火)	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	14日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	19日 (月)	具だくさん味噌肉じゃが	米(奈良県産)	110	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
							牛乳	牛乳	206	2				牛乳	206	2				牛乳	206	2	
							白身魚のトマトソースかけ	白身魚のトマトソースかけ	50	1				豚肉	12	1				豚肉	12	1	
							チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				鶏肉	12	1				鶏肉	12	1	
10日 (月)	にんじんしりしり	米油	4	6	小麦、大豆	12日 (水)	米油	米油	15	3	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	15日 (土)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	20日 (月)	具だくさん味噌肉じゃが	米(奈良県産)	110	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		ツナ油漬け	18	1			トマトソース	トマトソース	50	1				牛乳	206	2				牛乳	206	2	
		にんじん	53	3			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				豚肉	12	1				豚肉	12	1	
		だししょうゆ	1				チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				鶏肉	12	1				鶏肉	12	1	
11日 (火)	具だくさん味噌肉じゃが	味噌	2	2	小麦、大豆(卵、乳、がに、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま)	14日 (金)	オリーブオイル	オリーブオイル	0.5	6	小麦、大豆	17日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	22日 (土)	具だくさん味噌肉じゃが	米(奈良県産)	110	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		味付けおかか	2				チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				牛乳	206	2				牛乳	206	2	
							チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				豚肉	12	1				豚肉	12	1	
							チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				鶏肉	12	1				鶏肉	12	1	
12日 (水)	具だくさん味噌肉じゃが	米油	0.5	6	小麦、大豆	17日 (月)	チキンサラダ	チキンサラダ	12	1	小麦、大豆	20日 (木)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	25日 (土)	具だくさん味噌肉じゃが	米(奈良県産)	110	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		豚挽肉	20	1			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				牛乳	206	2				牛乳	206	2	
		じゃがいも	65	5			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				豚肉	12	1				豚肉	12	1	
		たまねぎ	60	4			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				鶏肉	12	1				鶏肉	12	1	
13日 (木)	具だくさん味噌肉じゃが	ちくわ	20	1	小麦、大豆	20日 (木)	チキンサラダ	チキンサラダ	12	1	小麦、大豆	23日 (土)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	28日 (月)	具だくさん味噌肉じゃが	米(奈良県産)	110	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		糸こんにゃく	30	5			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				牛乳	206	2				牛乳	206	2	
		しめじ	10	4			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				豚肉	12	1				豚肉	12	1	
		サヤインゲン	8	3			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				鶏肉	12	1				鶏肉	12	1	
14日 (金)	具だくさん味噌肉じゃが	白ねぎ	6	4	小麦、大豆	27日 (土)	チキンサラダ	チキンサラダ	12	1	小麦、大豆	30日 (月)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	3日 (火)	具だくさん味噌肉じゃが	米(奈良県産)	110	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		料理酒	2.4				チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				牛乳	206	2				牛乳	206	2	
		手作りみそ	8	1			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				豚肉	12	1				豚肉	12	1	
		濃口しょうゆ	1				チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				鶏肉	12	1				鶏肉	12	1	
15日 (土)	具だくさん味噌肉じゃが	三温糖	3.7	5	小麦、大豆	3日 (火)	チキンサラダ	チキンサラダ	12	1	小麦、大豆	6日 (金)	ごはん	米(奈良県産)	110	5	乳	9日 (日)	具だくさん味噌肉じゃが	米(奈良県産)	110	5	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		和風だし	1.2				チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				牛乳	206	2				牛乳	206	2	
		米油	0.4	6			チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				豚肉	12	1				豚肉	12	1	
							チキンサラダ	チキンサラダ	12	1				鶏肉	12	1				鶏肉	12	1	
16日 (日)																							

3/5 (水) に登場!

中学生が考えた給食献立が登場!!

郡山西中学校2年1組

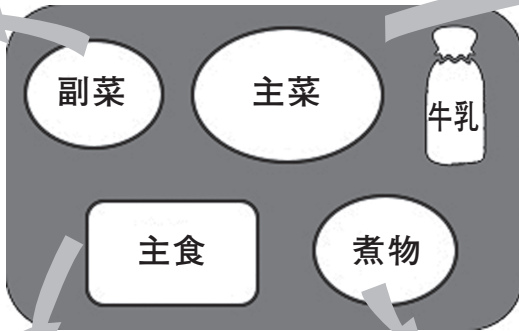
西本 悠介さん

栄養満点の和給食

にんじんしりしり

中学生に人気のあるにんじんしりしりを副菜にして、緑黄色野菜をしっかりとれるように考えていますね!

素晴らしい!



フレイフレークカツ

カツの衣にコーンフレークを使用し、「フレイフレーク」と中学生を応援する意味とかけあわせた献立のネーミングがとてもいいですね。

ごはん

いつもどおり奈良県産のヒノヒカリを味わってくださいね。

貝だくさん味噌肉じゃが

肉、野菜、きのこ、こんにゃくなどたくさんの食材を使った、みそ味の肉じゃがです。栄養バランスがばっちりでした!

3年生へのリクエスト献立アンケート結果より

質問1 嫌いだったけど、今は食べられるようになった食べ物はなんですか?なぜ、食べられるようになりましたか?

- ・小松菜は、給食の味付けが美味しかったから
- ・祖母が、なすびが苦手でも食べられるようにアレンジしてくれたから
- ・給食のなすとゴーヤは甘かったので食べられるようになりました
- ・ピーマンは、食べてみると美味しいと気づいた
- ・ピーマンは肉と一緒に食べられるようになりました
- ・牛乳は、毎日出てくるので、飲めるようになった
- ・マーボー豆腐の味付けで、豆腐が食べられるようになった
- ・魚が苦手だったけど、給食の焼き魚を食べてから好きになった
- ・少しずつ苦手なものを食べていったから
- ・いつのまにか、食べられるようになってた
- ・嫌いなものでも食べる癖がついたから
- ・体をでかくするために、野菜も我慢して食べられるようになった

質問2 あなたにとって、一番の給食の思い出や感想を教えてください

- ・ずっと給食がおいしかったことが思い出(郡山中)
- ・にんじんしりしりうますぎ(郡山中)
- ・配膳していた時や配膳してくれた子の分の給食を用意したときに「ありがとう」と言われてうれしかった(郡山中)
- ・僕の給食での一番の思い出は、デザートじゃんけんです。みんなで白熱してじゃんけんをしていたのがとても印象深いです(郡山中)
- ・体育の後、おなかがすいて食べる給食がうますぎた(郡山南中)
- ・行事の特別なメニューを食べたこと(郡山南中)
- ・カレーがうますぎる(郡山南中)
- ・ホタテがでたこと(郡山南中)
- ・もやしのナムルが美味しすぎたこと(郡山西中)
- ・好きな給食が出たときうれしくて友達と盛り上がったこと(郡山西中)
- ・給食の時間が一番好きです(郡山西中)
- ・今日の給食はなんだろうと毎日楽しみにしていたことが思い出です!!(郡山東中)
- ・キムチラーメンを友達とおかわりしてお腹いっぱいになったこと(郡山東中)
- ・毎日出てくる給食がとてもおいしくて中2の時毎日ふやしてた(郡山東中)
- ・長い間たくさんのおかずを出してくれてありがとうございました(片桐中)
- ・好きな音楽を聴きながら食べたこと(片桐中)
- ・ナンが出たことが一番うれしかった(片桐中)
- ・給食の時間に見た給食センターの人たちがみんなのごはんを作っている動画(片桐中)



1年間を振り返ろう!

①バランスのいい食事で、健康な体づくりを意識できましたか?



Yes ・ No

②食事の時間を楽しむことができましたか?



Yes ・ No

③好き嫌いせず、いろいろな食品から栄養をとることを心がけましたか?



Yes ・ No

④感謝の気持ちを忘れずに食べることができましたか?



Yes ・ No

⑤マナーを守り、周りの人を大切に想うことができましたか?



Yes ・ No

⑥郷土の料理や伝統的な食材を知ることができましたか?



Yes ・ No

*Yesが全部、つきましたか? Noがあった人、そこをできるようにがんばってくださいね!!

今と、そして未来のために…生命をつなごう

「食べる事は生きる事」

～大切なことは、頭と心で食べること～

Point1 頭で食べる

栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さについて学んだことを、自分の生活に生かそう!

「食べ物」と「健康」の深いつながりを理解し、生涯にわたって、「食」を楽しもう!



Point2 心で食べる

食べ物が自然の恵みであること、自分の食事が、多くの人の力に支えられていることに感謝の心を持とう!

毎日の食事が心を豊かにします!

