

令和8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

＜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 827kcal	たんぱく質 15.5%	脂質 28.1%	カルシウム 401mg	マグネシウム 100mg
鉄 5.4mg	レチノール 305μgRAE	ビタミンB1 0.76mg	ビタミンB2 0.57mg	ビタミンC 31mg

(10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
2日	ごはん 牛乳 揚げパオズ	米(奈良県産)	110	5		大和郡山の日	規格パン 牛乳 ポテトコロッケ	規格パン	80	5	小麦、乳(卵)	10日	ごはん 牛乳 豚ビビンバ	米(奈良県産)	110	5		13日	ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き ひじきの煮物	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
3日	きゅうりサラダ とんこつラーメン	米油	5	6		西中生産メニュー	ミニウインナー入り スープ	ミニウインナー	12	1	鶏肉、豚肉(小麦、卵、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま)	11日	花野菜の 中華サラダ ワンタンスープ	豚肉	35	1	豚肉	16日	豆腐のみそ汁	さばの塩麹漬	50	1	さば
		かにかまぼこ	12	1	小麦、かに、大豆(えび)			豚挽肉	15	1	豚肉			キムチ	8	4	キムチ			鶏肉	10	1	鶏肉
4日	ちらしずし 牛乳 ひな祭り ハンバーグ	米(奈良県産)	100	5	小麦、大豆	6日	ごはん 牛乳 ぶりの生姜焼き	米(奈良県産)	110	5		11日	ごはん 牛乳 チキンカレー	米(奈良県産)	110	5		16日	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン	米(奈良県産)	110	5	
		牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳			牛乳	206	2	乳
5日	きゅうりサラダ とんこつラーメン	寒天	1.2	2		9日	米粉パン 牛乳 豆腐ナゲット	米粉パン	70	5	小麦、乳(卵)	11日	ごはん 牛乳 チキンカレー	鶏肉	12	1	鶏肉	16日	もやしのナムル	若鶏	40	1	鶏肉(豚肉)
		きゅうり	30	4				大豆	大豆	4	4			大豆	じゃがいも	60	5			じゃがいも	米油	5	6
6日	とんこつラーメン	パンパンジードレッシング	7.5	6	小麦、大豆、ごま	11日	紅白なます	大根	48	4	大根	11日	チキンカレー	じゃがいも	60	5	じゃがいも	16日	中華風 コーンスープ	焼豚	10	1	豚肉
		中華麺	40	5	小麦(卵)			にんじん	20	3	にんじん			たまねぎ	60	4	たまねぎ			濃口しょうゆ	0.5	5	濃口しょうゆ
7日	とんこつラーメン	豚肉	20	1	豚肉	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	鶏肉	10	1	鶏肉	11日	チキンカレー	カレールー(甘口)	6	6	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ、小麦	16日	中華風 コーンスープ	たまねぎ	30	4	たまねぎ
		もやし	20	4				酢の物酢	5	5	大豆、りんご、ゼラチン			にんじん	20	3	にんじん			コチジャン	0.3	3	コチジャン
8日	とんこつラーメン	にんじん	10	3		11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	水あめ	1.2	5	水あめ	11日	チキンカレー	カレールー(中辛)	11	11	小麦、乳、大豆、豚肉、りんご、バナナ、小麦	16日	中華風 コーンスープ	にんじん	15	3	にんじん
		たまねぎ	30	4				水あめ	1.2	5	水あめ			にんじん	20	3	にんじん			サヤインゲン	15	3	サヤインゲン
9日	とんこつラーメン	チンゲン菜	10	3		11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	鶏肉	10	1	鶏肉	11日	チキンカレー	ウスターソース	1.2	1.2	ウスターソース	16日	中華風 コーンスープ	たまねぎ	30	4	たまねぎ
		中華スープ	0.36	6	牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン			さつまいも	30	5	さつまいも			ススキミルク	4	2	ススキミルク			小松菜	10	3	小松菜
10日	とんこつラーメン	豚骨ラーメンスープ	10	1	小麦、大豆、豚肉	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	ごぼう	15	4	ごぼう	11日	チキンカレー	コンソメスープ	0.6	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	16日	中華風 コーンスープ	スイートコーンクリーム	30	4	スイートコーンクリーム
		淡口しょうゆ	0.12	6	小麦、大豆			たまねぎ	30	4	たまねぎ			米油	0.3	6	米油			中華スープ	2	2	中華スープ
11日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	にんじん	10	3	にんじん	11日	チキンカレー	いかりりつター	45	1	小麦、いか、大豆(卵、えび、さば、ごま)	16日	中華風 コーンスープ	和風だし	1.2	5	和風だし
		こしょう	0.03	6	小麦、大豆			豆乳	40	1	大豆			バター	1.5	6	乳			青じそドレッシング	7.2	6	小麦、大豆
12日	とんこつラーメン	いちごジャム 型抜きチーズ	10	5	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	小麦粉	3	5	小麦	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	こしょう	0.04	6	こしょう
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			和風だし	1.2	5	和風だし			ホールコーン	12	4	ホールコーン			米油	0.5	6	米油
13日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	淡口しょうゆ	1.8	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			和風だし	1.2	5	和風だし			ホールコーン	12	4	ホールコーン			米油	0.5	6	米油
14日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
15日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
16日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
17日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
18日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
19日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
20日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
21日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
22日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
23日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
24日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
25日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
26日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6	小麦、大豆	11日	チキンカレー	郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)	16日	中華風 コーンスープ	米油	0.5	6	米油
		こしょう	0.04	6	小麦、大豆			こしょう	0.03	6	小麦、大豆			郡山チンゲン菜 サラダ	30	3	(えび、かに、魚介類)			米油	0.5	6	米油
27日	とんこつラーメン	こしょう	0.04	6	小麦、大豆	11日	さつま芋とごぼうの 和風豆乳チャウダー	こしょう	0.03	6													

中学生が考えたメニューが登場!!
郡山西中学校 2年 垣内壮太さん

3/6(金)に登場!

栄養バランスの取れた中学生が健康で元気になる給食献立

紅白なます
にんじんと大根を甘酢で和えたおせちやお食い初めなどで食べられることが多い料理です。にんじんと大根の色合いがとてもきれいな一品です。

ぶりの生姜焼き
今までになかった初めてのメニューです。「ぶり」は成長するとともに呼び名が変わる出世魚です。おいしい「ぶり」を生姜焼きでいただきますよ!

さつまいもとごぼうの和風豆乳チャウダー
体の調子を整える根菜類をたっぷり使った、豆乳入りチャウダーです。食物せんいがしっかりとれますね。体もしっかりあたためてくれそうです!!

ごはん

素晴らしい!

3年生へのリクエスト献立アンケートの結果より

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がありますか?

「食べてみたら食べられた」という回答は、たくさんありました。

- かぼちゃ ・がんばって食べていたら、味に慣れて食べられるようになった
- なす ・おばあちゃんがなすのピザを作ってくれたやつがおいしかったから
- きのこ ・食わず嫌いをしていたけど、親に勧められて食べたら、意外と食べられた
- きのこ ・給食にきのこが入っているおかずが出ていて、食べていくうちに食べられるようになった
- ゴーヤ ・意外とおいしかった ・好き嫌いをやめようと思った

質問2 あなたにとっての一番の給食の思い出や感想を教えてください。

毎日、おいしかった!
(全校多数)

いろいろな食べ物が出てきてとても良かったし、初めて食べるものもあって、いい経験になったとも思う
(郡中)

・おかわりいっぱいしたこと
・おかわりじゃんけん(全校多数)

給食のおかげで食べ物のおいしさに気づきました。小おかずが好きで、選ぶのをめちゃ悩みました。給食あと数か月しか食べられないのが悲しいけど、その分、味わって食べます!! (郡西中)

デザートとかをみんなでじゃんけんしている姿を見ると、なんかうれしかった。米粉パンやりんごパンの時、最高だと思った (片桐中)

柿の葉寿司が出て、うれしかった
(郡山南中)

地元の食材(特に平和、治道産)使った料理を月に何回も提供しているのは素晴らしいと感じています
(郡山東中)

友達と楽しく食べれてよかった
(全校多数)

給食&食生活を振り返ろう



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。



給食の前に手をきれいに洗えた



栄養バランスを考えて食べることができた



大和郡山市の地産野菜を知ることができた



日本の伝統行事や奈良の郷土料理について知ることができた



春休みに! cooking challenge

フライドポテトのチーズ焼き

<材料> 4人分

- フライドポテト(冷凍) 140g
- ウインナー(ベーコンでもよい) 30g
- マヨネーズ 大さじ2~3
- とろけるチーズ 30g

<作り方>

1. ウインナーを5mmの輪切り(ベーコンなら1cm幅に切る)
2. すべての材料をボウルに入れて、混ぜる。
3. 耐熱皿に②を並べて、トースターで10分程度焼いてできあがり。(チーズがとけて、少しこんがりするくらい焼く)

大人気メニューで、いつも完食でしたね。お家でも、作ってみてね。



食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加など、さまざまな問題を抱えています。みなさんがこれからも「食」に関しての正しい知識と理解をもち、生涯にわたっていきいきと過ごせますように、祈っています。