

令和6年度



3月 給食献立予定表

3月になり、寒さの中にも春の訪れが感じられるようになりました。今年度も残り1か月となりましたね。3月は学年のまとめ、そして新しい学年に向けて準備する期間です。春休み中も、しっかり「朝ごはん」を食べて、生活リズムをととのえ、元気に新学期を迎えられるようにしましょう！

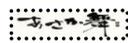
朝ごはん！



郡山市立御館中学校

日 曜	こんだて名	赤の仲間(血や肉になる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力のもとになる)		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	【桃の節句(ひな祭り)行事献立】 ちらしずし 牛乳 ツナ入りみそマヨネーズあえ 玉ねぎと菜の花のすまし汁 ミニももゼリー	豚肉 油揚げ 鶏卵 ツナ みそ 豆腐 鶏肉	のり 牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー 菜の花	かんぴょう 枝豆 干しいたけ ごぼう 緑豆もやし コーン 玉葱 えのきたけ ねぎ	あさか舞(米) 砂糖 庄内ふももゼリー	米油 ごま 卵不使用マヨネーズ	806 kcal 33.6 g 22.6 g 2.8 g
4火	セルフフルーツサンド(食パン・ フルーツのココアクリームあえ) 牛乳 中華すいとん ひじきのサラダ	鶏肉 ソフトチキン	ヨーグルト 牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ブロッコリー	緑豆もやし 干しいたけ 大根 キャベツ りんご たけのこ きくらげ しょうが バイン ねぎ みかん 黄桃 パナナ	パン 砂糖 すいとん粉	ホイップクリーム 米油 ごま油	902 kcal 32.9 g 21.3 g 3.1 g
5水	麦ごはん 牛乳 生揚げと白菜のうま煮 五目厚焼玉子 おひたし	鶏肉 焼豆腐 大豆 ミート 五目厚焼玉子	牛乳	にんじん さやインゲン 小松菜	玉葱 白菜 コーン しょうが 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	824 kcal 30.8 g 23.5 g 2.2 g
6木	【中学校 1年生 リクエスト献立】 ごはん 牛乳 鶏からあげのレモンじょうゆかけ もやしのラー油あえ けんちん汁 豆乳プリン	鶏肉 生揚げ みそ 豆乳プリン	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく レモン果汁 大根 緑豆もやし ごぼう 干しいたけ ねぎ	あさか舞(米) 砂糖 かたくり粉 じゃがいも こんにやく	米油 ごま油 ごま ラー油	876 kcal 32.9 g 25.5 g 2.2 g
7金	みそラーメン 牛乳 ミニ肉まん 香味あえ	豚肉 みそ 大豆	牛乳 昆布	にら にんじん 小松菜	緑豆もやし コーン ねぎ 玉葱 きくらげ しょうが にんにく 切干大根 キャベツ	中華めん かたくり粉 肉まん 砂糖	ごま 米油 ごま油	865 kcal 36.6 g 22.8 g 2.9 g
10月	【中学校 3年生 リクエスト献立】 五目鶏めし 牛乳 春雨のごま酢あえ みそワンドンスープ いちごクリーム大福	鶏肉 油揚げ ツナ 豚肉 大豆ミート 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが 緑豆もやし コーン レモン果汁 ねぎ 白菜 きくらげ	あさか舞(米) しらたき 砂糖 緑豆はるさめ 県産米粉ワンドン いちごクリーム大福	米油 ごま油 ごま	868 kcal 30.4 g 23.1 g 2.7 g
11火	【中学校 2年生 リクエスト献立】 手作りピザトースト 牛乳 マカロニ入り中華サラダ 大根とじゃがいものスープ ヨーグルト	無塩清シヨルダーベーコン ツナ 鶏肉 豆腐	チーズ 牛乳 海藻 ヨーグルト	青ピーマン にんじん 小松菜	玉葱 にんにく ブロッコリー 緑豆もやし 大根 ぶなしめじ きくらげ しょうが	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 ごま	833 kcal 39.1 g 22.6 g 3.2 g
12水	【卒業・進級 お祝い献立(中学校)】 黒米入りごはん 牛乳 ソースヒレカツ くきだち菜のおかかあえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	豚ヒレ肉 みそ 鶏肉 かつお節 豆腐 なたと	牛乳	くきだち菜 にんじん	レモン果汁 コーン 緑豆もやし 玉葱 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ お祝いいちごゼリー	あさか舞(米) 紫黒米 砂糖 白玉ふ	米油 ごま ごま油	840 kcal 31.3 g 20.6 g 2.6 g
13木	卒業式 (給食はありません)							
↓ 14日(金)・17日(月)は、1・2年生のみ 給食実施になります ↓								
14金	チキンカレーライス 牛乳 花野菜とツナのサラダ はるか(果物)	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 ふなしめじ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ カリフラワー コーン はるか(果物)	あさか舞(米) 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油	818 kcal 28.4 g 19.6 g 2.3 g
17月	【少し早い食育の日：おひがん献立】 麦ごはん 牛乳 さばのみそ焼 刻み昆布の煮物 小松菜のみそ汁	さば みそ 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやインゲン 小松菜	しょうが ごぼう 干しいたけ 切干大根 ねぎ	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 しらたき じゃがいも	サラダ油	862 kcal 34.6 g 25.5 g 2.8 g
18火	お弁当の日							
19水	お弁当の日							
20木	春分の日							
21金	修了式 (給食はありません)							

- ※ 学校給食用のごはんは、郡山産米の「あさか舞」を使用しています。
- ※ 材料、天候、学校行事、その他の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ ミノトマト以外のすべての野菜は、加熱処理してあります。
- ※ 令和4年12月、「郡山産米の消費拡大の推進に関する条例」が公布され、毎月8日が「こおりやまお米の日」に定められました。



GOOD RICE DAY
毎月8日は
こおりやま「お米の日」

卒業
おめでとう!



1年間ありがとうございました

今年度の給食は、3月17日(月)で終了いたします。
今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取り組みに深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。
今年度も給食を通して、子ども達の「おいしかった」や「ごちそうさまでした」の声、空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、給食室の励みになっていました。
来年度も給食室スタッフ一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。
なお、新年度の給食は4月8日(火)から始まる予定です。どうぞよろしくお願いいたします。



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
御館小学校・御館中学校で食べた9年間の給食はいかがでしたか？これからは、自分で『食』を選ぶ機会が増えると思います。
給食を通して、食べ物や食べ方、栄養、健康などについて学んだ知識と経験を、学校給食の思い出とともに、これからの生活に生かしていただけたらうれしいです。