



令和7年度

## 3月献立表（中学校）

盛岡市学校給食センター

日 曜	献立名	牛乳	エネルギーの元になる	体を作る	身体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
<b>卒業お祝い給食</b>						
2月	麦ごはん		米 麦 強化米			981 kcal
	津志田里芋コロッケ		里芋 じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 米油			27.4 g
	海藻とツナのカラフルサラダ		オリーブ油 砂糖	わかめ 茎わかめ ふのり こんぶ 香たかのり 白とさかのり 赤とさかのり きはたまぐろ	もやし 人参 きゅうり 枝豆 コーン 梅 青しそ	32.6 g
	ビーフハヤシ		小麦粉 油 砂糖	牛肉	玉ねぎ トマト グリンピース マッシュルーム にんにく	3.9 g
	お祝い苺クレープ		砂糖 植物油 米粉 水あめ	豆乳 大豆粉	いちご	
	ジョアブレーン		砂糖	脱脂粉乳		
<b>ひな祭り給食</b>						
3火	ちらし寿司		米 強化米 砂糖		人参 たくのこ れんこん かんぴお しいたけ	707 kcal
	赤魚の塩麹焼き		砂糖	赤魚		32.4 g
	ほうれん草のごま和え	○	砂糖 ごま		ほうれん草 もやし キャベツ 人参 コーン	15 g
	あさりのすまし汁			あさり 豆腐 かまぼこ	人参 たくのこ しめじ みつば	3.7 g
	ひな祭りゼリー		砂糖 植物油 でん粉	豆乳	もも りんご	
4水	麦ごはん		米 麦 強化米			727 kcal
	雪菜ぎょうざ	○	ごま油 砂糖 小麦粉	豚肉 大豆	キャベツ 雪菜 玉ねぎ しよが にんにく	25.8 g
	レバニラそぼろ炒め		ごま油 砂糖 かたくり粉	豚レバー 豚肉	たくのこ 玉ねぎ もやし くら しよが	18.3 g
	わかめと春雨の中華スープ		春雨 ごま油 ごま	わかめ	干しいたけ 人参 白菜 ねぎ	2.7 g
5木	テーブルロールパン		小麦粉 砂糖 マーガリン ショートニング	脱脂粉乳		815 kcal
	えびフライ	○	パン粉 小麦粉 米油	えび 大豆粉		28 g
	イタリアン肉じゃが		米油 じゃがいも 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト	36 g
	スパイシーABCスープ		マカロニ	ウインナー	にんにく しよが 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	3.2 g
<b>仙北中学校希望献立</b>						
6金	わかめごはん		米 麦 強化米 水あめ	わかめ		839 kcal
	県産鶏のから揚げ		かたくり粉 小麦粉 米油	鶏肉	しよが にんにく	37 g
	チーズ入り納豆和え	○		納豆 チーズ	ほうれん草 もやし キャベツ 人参	22 g
	せんべい汁		かやきせんべい	油揚げ	ごぼう 人参 大根 干しいたけ ねぎ	2.9 g
	さつま芋スティック		さつま芋 砂糖 植物油			
9月	麦ごはん		米 麦 強化米			769 kcal
	ぎょうざ	○	小麦粉 砂糖 植物油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ くら	31.6 g
	中華クラゲのサラダ		ごま ごま油 砂糖	くらげ	もやし パプリカ チンゲンサイ こんにゃく	22.1 g
	麻婆豆腐		ごま油 かたくり粉	豚肉 豆腐 味噌	しよが にんにく たくのこ 干しいたけ 玉ねぎ くら ねぎ	2.7 g
10火	安比舞茸ごはん		米 強化米 砂糖	油揚げ	舞茸 人参 ごぼう	751 kcal
	若竹信田煮		でん粉 砂糖	鶏肉 油揚げ	たくのこ	32.6 g
	ミルクおから	○	米油 砂糖	豚肉 おから 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ さやいんげん	22.9 g
	石狩鍋		じゃがいも	鮭 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ しよが ねぎ	3.6 g
	オレンジ				オレンジ	
11水	麦ごはん		米 麦 強化米			826 kcal
	県産さば味噌カツ		パン粉 小麦粉 でん粉 米油 砂糖	さば 味噌 大豆		27.4 g
	普代産すき昆布のうま煮	○	砂糖 米油	豚肉 昆布	人参 玉ねぎ 切干大根 しめじ 枝豆	33 g
	八杯汁		かたくり粉 白玉麩	豆腐 油揚げ	人参 えのきだけ こんにゃく 干しいたけ みつば	3.8 g
	さくらゼリー		砂糖 水あめ		さくらんぼ レモン	

## 今月の平均栄養価

エネルギー 802 kcal たんぱく質 30.3g 脂質 25.2g 食塩相当量 3.3g

## 今月の岩手県産野菜

干しいたけ 切干大根 もやし りんご  
ごぼう ほうれん草 舞茸 里芋

- ※ 献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。（調味料は除く）
- ※ 使用食材にアレルギー品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。
- ※ 都合により食材を変更することがありますのご了承ください。
- ※ 給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

- ※ 給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
- ※ より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
- ※ この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。

給食だより・献立表  
(盛岡市ホームページ)

# 3月給食だより

1年間ありがとうございました！



令和7年度 No.12  
盛岡市学校給食センター



## 1年間の振り返りをしよう！



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

## ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっているのではないでしょうか。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

