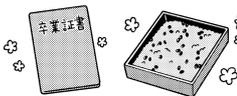


※アレルギー食品には記号を表示しています

2026年 青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 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
2月	ちらし寿司 ひなまつり	○	鮭の西京焼き ごまネーズあえ すまし汁 ひなまつり大福	★牛乳、鶏肉、油揚げ、焼きのり、 ★たまご、鮭、ちくわ、豆腐、だし 昆布	米、三温糖、★マヨネーズ、ごま、 焼きふ	にんじん、しいたけ、きぬさや、は くさい、こまつな、ほうれんそう、 えのきたけ、みつば	829 kcal 36.5 g 28.7 g 2.4 g
3火	中華麺 しょうゆラーメン	○	春巻き ツナとやしの中華風 くだもの (いちご)	★牛乳、まぐろ、豚肉、★なると	★中華めん、ひまわり油、ごま油、 三温糖、ごま	もやし、こまつな、ねぎ、にんじ ん、キャベツ、とうもろこし、ほう れんそう、いちご	793 kcal 32.2 g 22.4 g 2.5 g
4水	キムタクご飯	○	じゃが丸君 海藻サラダ みそ汁	★牛乳、豚肉、★チーズ、★たま ご、わかめ、油揚げ、米みそ	米、強化米、ひまわりサラダ油、ご ま油、じゃがいも、かたくり粉、ひ まわり油、三温糖	はくさい、だいこん、ねぎ、きゅう り、キャベツ、とうもろこし、だい こん、にんじん、こまつな、えのき たけ	806 kcal 25.8 g 22.8 g 2.5 g
5木	スパゲティナポリタン	○	鶏のハーブ焼き フルーツポンチ	★牛乳、豚肉、ウィンナー、鶏肉	スパゲッティ、ひまわりサラダ 油、オリーブ油、カクテルゼリー	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ピー マン、にんにく、温州蜜柑缶詰(果 肉)、パイン缶詰	870 kcal 36.4 g 29.4 g 2.0 g
6金	中華どん	○	春雨サラダ かきたま汁 りんごケーキ	★牛乳、豚肉、★えび、いか、ロー スハム、蒸しかまぼこ (カツ ト)、★たまご、だし昆布、★ヨー グルト	米、強化米、ひまわりサラダ油、か たくり粉、普通はるさめ、三温糖、 米油	にんにく、しょうが、にんじん、は くさい、たけのこ、きくらげ、キャ ベツ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、 えのきたけ、こまつな、りんご	856 kcal 32.4 g 24.4 g 2.8 g
9月	カツカレー	○	手作りチキンカツ 大根サラダ くだもの (デコボン)	★牛乳、豚肉、鶏肉、かつお	米、強化米、じゃがいも、★小麦 粉、★有塩バター、ひまわりサラ ダ油、★花衣、★パン粉、ひまわり 油、ごま、ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、ピーマン、にんに く、しょうが、だいこん、こまつ な、きゅうり、デコボン	894 kcal 32.3 g 33.6 g 2.1 g
10火	コッペパン	○	手作りハンバー グ リンゴとコーンのチヂ ミ 白菜のクリーム煮	★牛乳、牛肉、豚肉、★たまご、 ベーコン、★クリーム(乳脂肪)	★コッペパン、ひまわりサラダ 油、★パン粉、三温糖、米粉	玉葱、ブロッコリー、きゅうり、り んご、とうもろこし、はくさい、に んじん、ぶなしめじ、パセリ	802 kcal 36.1 g 36.3 g 2.7 g
11水	ご飯	○	鶏肉のさっぱり煮 白菜漬 ふのみそ汁	★牛乳、鶏肉、塩昆布、油揚げ、わ かめ、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、三温糖、ごま、焼きふ	にんにく、しょうが、はくさい、 きゅうり、こまつな、にんじん、だ いこん、玉葱、ほうれんそう、ねぎ	795 kcal 24.6 g 15.7 g 2.9 g
12木	揚げパン (ココア)	○	ポテトカップグラタン 糸寒天サラダ ワントンスープ	★牛乳、糸寒天、豚肉	★コッペパン、ひまわり油、グラ ニュー糖、★ポテトカップグラタ ン、三温糖、ごま、★ワントン	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉 葱、しいたけ、はくさい、たけの こ、ねぎ、しょうが	790 kcal 28.6 g 28.7 g 2.6 g
13金	わかめごはん 1年生献立コンテ スト	○	鶏肉の唐揚げ 納豆あえ 豚汁 いちごクレープ	★牛乳、わかめ、鶏肉、納豆、かつ お、豚肉、豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり 油、さといも、つきこん、クレー プストロベリー	もやし、ほうれんそう、だいこん、 にんじん、ごぼう、だいこん、はく さい、ねぎ	994 kcal 41.4 g 37.7 g 2.6 g
16月	ご飯	○	鮭とチーズの春巻き ポパイサラダ ABCスープ すだちゼリー	★牛乳、鮭、★チーズ、ロースハ ム、ベーコン	米、強化米、★春巻きの皮、ひまわ り油、ひまわりサラダ油、★マカ ロニ、すだちゼリー	しそ、ほうれんそう、キャベツ、に んじん、とうもろこし、玉葱	792 kcal 31.5 g 23.0 g 2.1 g
17火	赤飯 卒業おめでとう献	○	えびフライ ゆかり和え お祝いすまし汁 お祝いケーキ	★牛乳、なると、鶏肉、だし昆布	米、もち米、甘納豆、ひまわり油	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆ かりご飯の素、えのきたけ、みつ ば	841 kcal 29.2 g 21.9 g 2.7 g

卒業おめでとう!



春の味わい なばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。

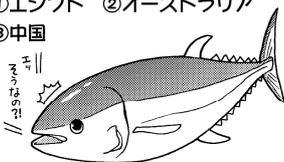


ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。

クイタ

世界初のマクロの完全養殖に成功したのは日本ですが、世界最古の魚の養殖地はどこ?

- ①エジプト ②オーストラリア ③中国



「魚の養殖」は、古くから行われてきた食料生産の重要な手段です。日本では、古くから魚の養殖が行われており、世界最古の魚の養殖地は中国とされています。魚の養殖は、環境に優しい食料生産方法の一つとして注目されています。

SDGs

この1年間でどれくらいできた?

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな?

