

2024年度3月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。今の学年や学級で過ごす時間も残りわずかです。3年生は、今月が最後の給食になる人も多いのではないのでしょうか。1、2年生も、このメンバーで食べる給食は今月が最後です。

「給食」が与えてくれるものはたくさんあります。エネルギーや栄養バランス、旬の食材から得る季節感、仲間との会話…。それらを吸収してすくすく成長してきたみなさん、学年末のこの時期に、これまでの給食の思い出エピソードを振り返ってみてはいかがでしょう…。食の恵みや給食に関わってくださるすべての方に、あらためて感謝したいですね。



	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	717
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13～20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20～30	26

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

☆3月の目標☆
1年間を振り返ろう

月	火	水	木	金
3 炊き込みちらし寿司 ● 米 ● ちらし寿司の素 鶏肉の照り焼き ● 鶏肉 (照り焼き味) 菜の花と白菜のごま和え ▲ はくさい ▲ 砂糖 塩 ▲ 菜の花 ▲ 昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲ 白すりごま だんご汁 ● 豚肉 ▲ 白玉もち 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ 青ねぎ みりん ▲ たまねぎ 削りぶし 塩 ▲ じゃがいも ひなまつり献立	4 ごはん ● 米 鰯の西京焼き ● さわらの西京漬け 大和煮 ● 牛肉 ● 大豆 ▲ 砂糖 ▲ にんじん ▲ 昆布 しょうゆ ▲ ごぼう こんにゃく さつまい ● 鶏肉 ▲ 太もやし ● 赤みそ ▲ にんじん ▲ さつまいも 削りぶし ▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ	5 米粉パン ハンバーグ・ソースかけ ● ハンバーグ ▲ 砂糖 ウスターソース ● 白みそ ▲ 片栗粉 ケチャップ ポテトサラダ ▲ ホールコーン ▲ にんじん 塩 ▲ じゃがいも ▲ 卵なしマヨネーズ こしょう ミネストローネ ● ベーコン ▲ トマト水煮 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ 米粉マカロニ (星) ▲ たまねぎ ▲ オリーブオイル 塩 ▲ キャベツ 野菜フイオン こしょう	6 ごはん ● 米 ● 味噌汁 たけのこと牛肉の炒め物 ● 牛肉 ▲ 三度豆 みりん ▲ おろしにんにく ▲ サラダ油 塩 ▲ たけのこ しょうゆ こしょう ツナと春キャベツの塩昆布和え ▲ 春キャベツ ● まぐろ油漬 淡口しょうゆ ▲ にんじん ● 塩昆布 かきたま汁 ● 豆腐 ▲ 豆苗 [だし昆布 ▲ にんじん ● 卵 削りぶし ▲ たまねぎ ▲ 片栗粉 料理酒 ▲ えのきだけ 淡口しょうゆ 塩	7 ごはん ● 米 れんこんのはさみ揚げ ● れんこんのはさみ揚げ ▲ 油 キムチ炒め ● 豚肉 ▲ にら キムチの素 ▲ キャベツ ▲ 砂糖 しょうゆ ▲ 太もやし ▲ 片栗粉 春雨スープ ● 鶏肉 ▲ えのきだけ 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ はるさめ 塩 ▲ たまねぎ ▲ 青ねぎ こしょう ▲ はくさい 野菜フイオン
10 ごはん ● 米 ポークカレーライスの具 ● 豚肉 ▲ 乳・小麦なしカレーウ ▲ おろししょうが ● 昆布パウダー しょうゆ ▲ おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース ▲ たまねぎ 野菜フイオン 塩 ▲ にんじん ケチャップ こしょう ▲ じゃがいも ウスターソース ソーセージとキャベツのソテー ● フランクフルトソーセージ 塩 ▲ キャベツ ▲ 片栗粉 こしょう ▲ サラダ油 フルーツミックス ▲ みかん (缶) ▲ りんご(レトルト) ▲ バイン (缶)	11 赤飯 ● アルファ化赤飯 塩 鶏肉のから揚げ ● 鶏肉 (粉付き) ▲ 油 きんぴらごぼう ● 豚肉 こんにゃく みりん ▲ ごぼう ▲ 砂糖 とうがらし粉 ▲ にんじん しょうゆ 吉野汁 ● 祝かまぼこ ▲ 小松菜 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ 片栗粉 料理酒 ▲ 大根 [削りぶし 塩 ▲ さといも [だし昆布 卒業お祝い献立	12 コッペパン めばるのバジル風味焼き ● めばるのバジル漬け ジャーマンポテト ● ベーコン ▲ じゃがいも 塩 ▲ たまねぎ ▲ パセリ こしょう ▲ にんじん 淡口しょうゆ 白菜スープ ● 鶏肉 ▲ はくさい 淡口しょうゆ ▲ にんじん ▲ ぶなしめじ 塩 ▲ たまねぎ 野菜フイオン こしょう	13 ごはん ● 米 ピピンパの具 ● 牛肉 ▲ にんじん ▲ 砂糖 ▲ おろしにんにく ▲ チンゲンサイ しょうゆ ▲ 千切大根 ▲ サラダ油 コチュジャン ▲ 太もやし 焼きギョウザ ● ギョウザ こんにゃく寒天のサラダ ▲ にんじん こんにゃく寒天 ● 昆布パウダー ▲ きゅうり ▲ 砂糖 酢 ● まぐろ油漬 ▲ サラダ油 淡口しょうゆ	14 卒業式 卒業おめでとう!
17 ごはん ● 米 だし巻き卵・えのきあんかけ ● だし巻き卵 ▲ おろししょうが しょうゆ ▲ えのきだけ ▲ 片栗粉 みりん きゅうりのピリ辛漬け ▲ きゅうり ▲ ごま油 淡口しょうゆ ▲ 白ごま 塩 とうがらし粉 ▲ 砂糖 豚じゃが ● 豚肉 ▲ 三度豆 削りぶし ▲ たまねぎ 糸こんにゃく みりん ▲ にんじん ▲ 砂糖 しょうゆ ▲ じゃがいも	18 ごはん ● 米 さばの塩焼き ● 塩さば 大豆とひじきの炒め煮 ● ひじき ● 油揚げ 削りぶし ▲ にんじん ▲ サラダ油 みりん ● 大豆 ▲ 砂糖 しょうゆ 豚汁 ● 豚肉 ▲ にんじん ▲ 青ねぎ ▲ ごぼう ▲ じゃがいも ● 赤みそ ▲ たまねぎ ▲ キャベツ 削りぶし	19 コッペパン クリームシチュー ● 鶏肉 ● 牛乳 野菜フイオン ▲ たまねぎ ● 粉チーズ 塩 ▲ にんじん ▲ サラダ油 こしょう ▲ じゃがいも ▲ 乳・小麦なしホワイトルウ ミートボール・ソースかけ ● 豚肉団子 ▲ 片栗粉 ケチャップ ▲ 砂糖 ウスターソース ブロッコリーのサラダ ▲ キャベツ ▲ 卵なしマヨネーズ ▲ ブロッコリー 塩 こしょう	20 春分の日 春分の日	21 ごはん ● 米 揚げ春巻き ● 春巻き (豚肉) ▲ 油 ツナともやしのサラダ ● まぐろ油漬 ▲ にんじん 淡口しょうゆ ▲ 太もやし ▲ 砂糖 酢 マーボー豆腐 ● 豚肉 ● 豆腐 しょうゆ ▲ おろししょうが ▲ 青ねぎ テンメンジャン ▲ おろしにんにく ● 赤みそ トウバンジャン ▲ たまねぎ ▲ 片栗粉 塩 ▲ にんじん 料理酒 野菜フイオン

●…体の組織をつくる (1群, 2群) ▲…体の調子を整える (3群, 4群) ■…エネルギーになる (5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立

検索

今月の豆苗は大阪府内産を使用します。



ねん ぶ かえ
1年を振り返って…



あなたはどんな1年になりましたか?