

# 令和7年度3月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会



日差しが暖かい季節となりました。今年度もあと1ヶ月です。どんな給食の思い出ができましたか。おいしかった献立や苦手なものを食べたことなど、様々な思い出があつたでしょう。

3年生のみなさんは、あと少しで卒業ですね。多くの人は給食がなくなり、食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。給食の献立を思い出して、これからもバランスのとれた食事を心がけ、健康な生活を送ってください。

\*\*\* 卒業おめでとうございます。 \*\*\*

★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

## 春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。

長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



月	火	水	木	金
2 ●牛乳 ごはん 米 高野豆腐のから揚げ 高野豆腐(粉付き) 油 キムチ炒め 鶏肉 にら 片栗粉 キャベツ サラダ油 キムチの素 太もやし 砂糖 ショウゆ 中華風コーンスープ 焼豚 クリームコーン 淡口しょうゆ たまねぎ 青ねぎ 塩 ぶなしめじ 野菜ブイヨン こしょう ホールコーン	3 ●牛乳 炊き込みちらし寿司 米 ちらし寿司の素 鰯の西京焼き さわらの西京漬け 菜の花と白菜のごま和え はくさい 砂糖 淡口しょうゆ 菜の花 昆布パウダー 白すりごま 塩 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 剥りぶし 塩 じゃがいも 卵なしマヨネー ひなまつり献立	4 ●牛乳 コッペパン クリームシチュー 鶏肉 牛乳 野菜ブイヨン 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 焼きソーセージ フランクフルトソーセージ ブロッコリーの彩りサラダ ブロッコリー 塩 にんじん こしょう ホールコーン 卵なしマヨネー	5 ●牛乳 ごはん 米 さばの塩焼き 塩さば 茎わかめの炒め物 豚肉 茎わかめ みりん にんじん 砂糖 こしょう 油揚げのみそ汁 油揚げ 太もやし 赤みそ にんじん 青ねぎ 白みそ たまねぎ わかめ 剥りぶし 大根	6 ●牛乳 ごはん 米 いかハンバーグ いかハンバーグ みりん しょうゆ こんにゃく寒天のサラダ こんにゃく寒天 昆布パウダー きゅうり 砂糖 酢 チキンフレーク サラダ油 淡口しょうゆ 八宝菜 豚肉 干しいたけ 野菜ブイヨン おろししょうが うずら卵 こしょう にんじん はくさい 淡口しょうゆ たまねぎ チングンサイ 塩 たけのこ 片栗粉 こしょう
9 ●牛乳 ごはん 米 刻みのり 巻かないキンパの具 牛肉 白菜キムチ ごま油 おろしにんにく たくあん漬け しょうゆ にんじん サラダ油 コチュジャン チングンサイ 砂糖 ツナともやしのサラダ まぐろ油漬け にんじん 淡口しょうゆ 太もやし 砂糖 酢 豆腐とわかめのスープ 焼豚 にら 淡口しょうゆ 豆腐 わかめ 塩 たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう えのきたけ	10 ●飲むヨーグルト 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 牛肉 白ごぼう 砂糖 ごぼう こんにゃく みりん にんじん サラダ油 ショウゆ 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 剥りぶし 塩 さといも だし昆布	11 ●牛乳 コッペパン いちごジャム 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 ジャガいも 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 えのきたけ 塩 たまねぎ 野菜ブイヨン こしょう	12 ●牛乳 ごはん 米 ポークカレーライスの具 豚肉 乳・小麦なしカレールウ おろししょうが 昆布パウダー こしょう おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース たまねぎ 野菜ブイヨン 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 コロッケ コロッケ 油 コールスローサラダ キャベツ フレンチドレッシング ホールコーン 卵なしマヨネーズ 塩	13 卒業式 卒業おめでとう
16 ●牛乳 ごはん 米 だし巻き卵・おろししょうゆかけ だし巻き卵 大根おろし しょうゆ かた豆 大豆 しょうゆ 料理酒 砂糖 旨煮 豚肉 ジャガいも 剥りぶし にんじん 三度豆 みりん たけのこ こんにゃく こしょう 丸天 砂糖	17 ●牛乳 ごはん 米 鰯の竜田揚げ さわらの竜田揚げ 油 ひじきの炒め煮 ひじき サラダ油 みりん 油揚げ 砂糖 こしょう にんじん 剥りぶし 豚汁 豚肉 太もやし 赤みそ にんじん ごぼう 剥りぶし キャベツ 青ねぎ	18 ●牛乳 コッペパン ハンバーグ・ソースかけ ハンバーグ 片栗粉 ケチャップ 砂糖 ウスターソース ポテトサラダ じゃがいも 卵なしマヨネーズ にんじん 塩 きゅうり 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 野菜ブイヨン こしょう	19 ●飲むヨーグルト ごはん 米 毎月19日は 食育の日 ポークシチュー 豚肉 トマト水煮 ウスターソース おろしにんにく 乳・小麦なしブロウルウ たまねぎ 砂糖 濃厚ソース にんじん 野菜ブイヨン こしょう じゃがいも ケチャップ 鶏肉のポテト衣フライ 鶏むね肉のポテト衣フライ 油 キャベツとコーンのソテー キャベツ サラダ油 塩 ホールコーン 片栗粉 こしょう	20 春分の日
23 ●牛乳 ごはん 米 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 野菜ブイヨン 揚げシュウマイ シユウマイ(豚肉) 油 フルーツミックスゼリー みかん(缶) 三色杏仁ゼリー	<p>ねん ふ 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？</p>			

●・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 納入検索

イラスト出典:『家庭とつながる!新食育ブック①』少年写真新聞社刊