

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か月です。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、様々な思い出があったでしょう。

3年生のみなさんは、あと少して卒業ですね。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												
<p>2 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>高野豆腐のから揚げ 高野豆腐(粉付き) 油</p> <p>キムチ炒め 鶏肉 片栗粉 キャベツ サラダ油 キムチの素 太もやし 砂糖 しょうゆ</p> <p>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 野菜パイオン こしょう ホールコーン</p>	<p>3 ●牛乳</p> <p>炊き込みちらし寿司 米 ▲ちらしずしの素</p> <p>鯖の西京焼き さわらの西京漬</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>4 ●牛乳</p> <p>コッパパン</p> <p>クリームシチュー 鶏肉 牛乳 野菜パイオン 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</p> <p>焼きソーセージ フランクフルトソーセージ</p> <p>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 卵なしマヨネーズ</p>	<p>5 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>さばの塩焼き 塩さば</p> <p>茎わかめの炒め物 豚肉 茎わかめ みりん にんじん 砂糖 しょうゆ</p> <p>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 削りぶし 大根</p>	<p>6 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>いかハンバーグ いかハンバーグ みりん しょうゆ</p> <p>こんにやく寒天のサラダ にんじん こんにやく寒天 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</p> <p>八宝菜 豚肉 干しいたけ 野菜パイオン おろししょうが うずら卵 しょうゆ にんじん はくさい 淡口しょうゆ たまねぎ チンゲンサイ 塩 たけのこ 片栗粉 こしょう</p>												
<p>9 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>刻みのり</p> <p>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 しょうゆ にんじん サラダ油 コチュジャン チンゲンサイ 砂糖</p> <p>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</p> <p>豆腐とわかめのスープ 焼豚 たら 淡口しょうゆ 豆腐 わかめ 塩 たまねぎ 野菜パイオン こしょう えのきたけ</p>	<p>10 ●飲むヨーグルト</p> <p>卒業お祝い献立</p> <p>赤飯 アルファ化赤飯 塩</p> <p>鶏肉のから揚げ 鶏肉(粉付き) 油</p> <p>きんぴらごぼう 牛肉 白ごま 砂糖 ごぼう こんにやく みりん にんじん サラダ油 しょうゆ</p> <p>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</p>	<p>11 ●牛乳</p> <p>コッパパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>めばるのバジル風味焼き めばるのバジル漬</p> <p>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</p> <p>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 野菜パイオン こしょう</p>	<p>12 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>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 しょうゆ おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース たまねぎ 野菜パイオン 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</p> <p>コロッケ コロッケ 油</p> <p>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 こしょう</p>	<p>13</p> <p>卒業式</p> <p>卒業おめでとう</p>												
<p>16 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>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</p> <p>かた豆 大豆 しょうゆ 料理酒 砂糖</p> <p>旨煮 豚肉 じゃがいも 削りぶし にんじん 三度豆 みりん たけのこ こんにやく しょうゆ 丸天 砂糖</p>	<p>17 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>鯖の竜田揚げ さわらの竜田揚げ 油</p> <p>ひじきの炒め煮 ひじき サラダ油 みりん 油揚げ 砂糖 しょうゆ にんじん 削りぶし</p> <p>豚汁 豚肉 太もやし 赤みそ にんじん ごぼう 削りぶし キャベツ 青ねぎ</p>	<p>18 ●牛乳</p> <p>コッパパン</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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(里) 塩 たまねぎ オリーブオイル こしょう キャベツ 野菜パイオン</p>	<p>19 ●飲むヨーグルト</p> <p>毎月19日は食育の日</p> <p>ごはん 米</p> <p>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・小麦なしブラウンルウ たまねぎ 砂糖 濃厚ソース にんじん 野菜パイオン こしょう じゃがいも ケチャップ</p> <p>鶏肉のポテト衣フライ 鶏むね肉のポテト衣フライ 油</p> <p>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</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>岸和田市 実施基準</th> <th>今月の平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>815</td> <td>730</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (パーセント)</td> <td>13~20</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>20~30</td> <td>28</td> </tr> </tbody> </table>		岸和田市 実施基準	今月の平均	エネルギー (kcal)	815	730	たんぱく質 (パーセント)	13~20	15	脂質 (パーセント)	20~30	28
	岸和田市 実施基準	今月の平均														
エネルギー (kcal)	815	730														
たんぱく質 (パーセント)	13~20	15														
脂質 (パーセント)	20~30	28														
<p>23 ●牛乳</p> <p>ごはん 米</p> <p>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 野菜パイオン</p> <p>揚げシューマイ シューマイ(豚肉) 油</p> <p>フルーツミックスゼリー みかん(缶) 三色杏仁ゼリー</p>	<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 給食献立 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