

2023年度3月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

今月の **みつば** は
大阪府内産を使用します。

★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

寒さの中にも、日に日に春らしさを感じるようになってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりましたね。この1年間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。体調管理に気をつけ、ぜひ有終の美を飾ってください。

3年生のみなさんは、あと少しで卒業ですね。卒業後、多くの人は給食がなくなります。昼食をはじめ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、健康で充実した生活を送ってください。

*** 卒業おめでとうございます ***



金	
1	●牛乳
炊き込みちらし寿司 ■米 ▲ちらしずしの素	
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 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 削りぶし 塩 ▲じゃがいも	
ひなまつり献立	
8	●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 ▲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	
すまし汁 ●梅型かまぼこ ▲みつば 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲削りぶし 料理酒 ▲たまねぎ ▲だし昆布 塩 ▲えのきたけ	

月	火	水	木
4 ●牛乳	5 ●牛乳	6 ●牛乳	7 ●牛乳
ごはん ■米 ハンバーグ・和風ソースかけ ●ハンバーグ ▲おろしにんにく ▲片栗粉 ▲青ねぎ ▲砂糖 しょうゆ ▲おろししょうが ポテトサラダ ▲ホールコーン ▲にんじん ▲じゃがいも ▲塩 ▲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 野菜フィオン ▲にんじん ▲米粉マカロニ(単) 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲パセリ ▲キャベツ ▲オリーブオイル ▲こしょう	ごはん ■米 ピビンバの具 ●牛肉 ▲太もやし ▲砂糖 ▲おろしにんにく ▲にんじん しょうゆ ▲ぜんまい ▲チンゲンサイ コチュジャン ししゃものから揚げ ●ししゃも(粉付き) ▲油 きゅうりのピリ辛漬け ▲きゅうり ▲塩 とうがらし粉 ▲砂糖 淡口しょうゆ	コッペパン クリームシチュー ●鶏肉 ▲パセリ ▲米粉ホワイトルウ ▲たまねぎ ●牛乳 チキンフィオン ▲にんじん ●粉チーズ 塩 ▲じゃがいも ▲サラダ油 ▲こしょう 焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ ブロッコリーのサラダ ▲キャベツ ▲ブロッコリー ▲塩 たまねぎドレッシング	ごはん ■米 献立コンテスト 優秀賞 光陽中 3年 鱈の枝豆あんかけ ●薄塩さわら ▲片栗粉 みりん ▲枝豆 ▲料理酒 淡口しょうゆ 大豆とひじきの炒め煮 ●ひじき ▲白ごま ▲ごま油 ▲にんじん ▲サラダ油 削りぶし ●大豆 ▲砂糖 しょうゆ じゃがいもとわかめのみそ汁 ▲じゃがいも ▲青ねぎ ●白みそ ▲えのきたけ ●赤みそ 削りぶし ●わかめ
11 ●牛乳	12 ●牛乳	13	14 ●牛乳
ごはん ■米 赤魚の竜田揚げ ●赤魚の竜田揚げ ▲油 塩こうじ炒め ●豚肉 ▲にんじん 塩こうじ ▲はくさい ▲片栗粉 豆腐と油揚げのみそ汁 ●豆腐 ▲たまねぎ ●赤みそ ●油揚げ ▲小松菜 ●白みそ ▲にんじん ▲ぶなしめじ 削りぶし	ごはん ■米 チキンカレーライスの具 ●鶏肉 ▲米粉カレールウ ウスターソース ▲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 野菜フィオン 塩 ▲にんじん ▲ケチャップ ▲こしょう ▲じゃがいも 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 ▲片栗粉 ●キャベツ ▲塩 ▲サラダ油 ▲こしょう ナタデココフルーツ ▲みかん(缶) ▲ナタデココ	卒業式 卒業おめでとうございます 	ごはん ■米 いわしのしょうが煮 ●いわしのしょうが煮 千切大根の炒め煮 ▲千切大根 ▲三度豆 削りぶし ▲にんじん ▲サラダ油 しょうゆ ●油揚げ ▲砂糖 豚汁 ●豚肉 ▲ごぼう ▲こんにゃく ▲にんじん ▲ぶなしめじ ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ 削りぶし ▲太もやし
18 ●牛乳	19 ●牛乳	20	21 ●牛乳
ごはん ■米 鱈のみりん干し ●あじの干物(味付け) ツナと春キャベツのぼん酢和え ▲春キャベツ ●まぐろ油揚げ ▲ぼん酢 ▲にんじん 関東煮 ●鶏肉 ●焼き竹輪 ▲砂糖 ▲にんじん ●うすら卵 削りぶし ▲大根 ▲こんにゃく しょうゆ ▲じゃがいも	毎月19日は食育の日 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 ▲はくさい ▲砂糖 しょうゆ ▲太もやし ▲片栗粉 わかめスープ ●鶏肉 ▲青ねぎ 淡口しょうゆ ▲にんじん ●わかめ 塩 ▲たまねぎ ▲チキンフィオン ▲こしょう ▲えのきたけ	春分の日 	ごはん ■米 ポークシチュー ●豚肉 ▲じゃがいも 野菜フィオン ▲おろしにんにく ▲トマト水煮 ▲ケチャップ ▲たまねぎ ▲米粉フワッルウ 濃厚ソース ▲にんじん ▲砂糖 ▲こしょう 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 フルーツミックス ▲みかん(缶) ▲りんご(レトルト) ▲パイン(缶)

	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	709
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	25

●●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](#)



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のよう、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物 ちらしずし

ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひなあられ



ひしもち