



平成29年3月分中学校給食献立表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度も最後の月となりました。3月は、1年の学びの締めくくりです。体調管理に気をつけ、ぜひ有終の美を飾ってください。

中学校では、昨年9月より給食が始まりました。半年ほどたちますが、スムーズに給食活動が進められています。さすが、中学生のみなさんですね。これからも、新しい味や懐かしい味を、みなさんで楽しんでください。

3年生のみなさんは、あと少しで卒業ですね。卒業後、多くの方は給食がなくなりますが、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

水		木		金													
1 ●【牛乳】 ■【コッペパン】 ▲■【いちごミックスジャム】 【グラタン】 ●■カップグラタン 【ごぼうのソテー】 ▲ごぼう ●サラダ油 こしょう ▲にんじん ●昆布パウダー 濃口しょうゆ ●チキンレック ●砂糖 ▲小松菜 塩 【コンソメスープ】 ●鶏肉 ●じゃがいも 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ 塩 ▲たまねぎ チキンスープ こしょう	2 ●【飲むヨーグルト】 【ごはん】 ■米 【豚キムチ豆腐】 ●豚肉 ▲白ねぎ 塩 ▲土しょうが ▲チンゲンサイ こしょう ●サラダ油 ▲えのきたけ 濃口しょうゆ ▲干しいたけ ●豆腐 キムチの素 ▲にんじん チキンスープ ●片栗粉 ▲たけのこ 料理酒 ▲はくさい ●砂糖 【揚げシューマイ】 ●シューマイ(魚) ●油 【こんにやくサラダ】 こんにやく寒天 ▲チンゲンサイ ●ドレッシング(中華) ▲にんじん	3 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【さわらの柚子みそかけ】 ●さわら ●砂糖 ●片栗粉 ●白みそ ●みりん ▲ゆず果汁 濃口しょうゆ 【きんぴらごぼう】 ●牛肉 ▲にんじん 濃口しょうゆ ●サラダ油 つきこんにやく ●みりん ▲ごぼう ●砂糖 【すまし汁】 ●桜型かまぼこ ▲えのきたけ 淡口しょうゆ ▲にんじん ●わかめ ●みりん ▲たまねぎ 混合だし 塩 ▲■【ピーチゼリー】	6 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【鯖の塩焼き】 ●塩さば 【関東煮】 ●鶏肉 ●がんもどき ●砂糖 こんにやく ●焼竹輪 濃口しょうゆ ▲にんじん ●じゃがいも ▲大根 混合だし 【白菜のごま和え】 ▲はくさい ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲にんじん ●砂糖 ●白ごま	7 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【コロッケ】 ●コロッケ ●油 中濃ソース 【ひじきの炒め煮】 ●鶏肉 ▲にんじん ●砂糖 ●サラダ油 ●油揚げ ●みりん ●ひじき ●混合だし 濃口しょうゆ 【豚汁】 ●豚肉 ▲大根 ▲青ねぎ ▲にんじん ▲太もやし 混合だし ▲たまねぎ つきこんにやく ●赤みそ	8 ●【牛乳】 ■【米粉パン】 【甘辛ミートボール】 ●豚肉団子 ●みりん ●片栗粉 濃口しょうゆ ●砂糖 【かぼちゃとさつまいものサラダ】 ●ハム 塩 ●さつまいも ▲たまねぎ こしょう ●サラダ油 ▲かぼちゃ 【白菜スープ】 ●鶏肉 ▲えのきたけ 塩 ▲にんじん チキンスープ こしょう ▲はくさい 淡口しょうゆ	9 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【鮮のレモンしょうゆかけ】 ●さけ ●砂糖 ●片栗粉 ▲レモン果汁 濃口しょうゆ 【千切大根のピリ辛煮】 ▲千切大根 ●ごま油 濃口しょうゆ ▲にんじん ●油揚げ ●砂糖 ▲ピーマン チキンスープ とうがらし粉 【のっぺい汁】 ●鶏肉 ●白玉餅 ●みりん ▲にんじん ▲小松菜 塩 ▲大根 混合だし ●片栗粉 ●さといも 淡口しょうゆ	10 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【鶏肉の唐揚げ】 ●鶏唐揚げ ●油 【小松菜の煮浸し】 ●平天 ▲はくさい ●みりん ▲小松菜 濃口しょうゆ 【ふのみそ汁】 ●ふ ▲太もやし 混合だし ▲にんじん ●じゃがいも ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●白みそ	13 ●【牛乳】 【カレーライス】 ■米 ▲にんじん ケチャップ ●牛肉 ●じゃがいも ウスターソース ▲土しょうが チキンスープ 濃口しょうゆ ▲にんにく ▲りんごピューレ 濃厚ソース ●サラダ油 ●米粉カレーウ 塩 ▲たまねぎ カレー粉 こしょう 【ヒレカツ】 ●ヒレカツ ●油 【フルーツヨーグルト】 ▲みかん(缶) ▲黄桃(缶) ●砂糖 ●プレーンヨーグルト	14 卒業式 	15 ●【牛乳】 ■【コッペパン】 【いかのフリッター】 ●いか(衣付き) ●油 【ジャーマンポテト】 ●ベーコン ▲にんじん 淡口しょうゆ ●サラダ油 ●じゃがいも 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう 【ミネストローネ】 ●牛肉 ▲キャベツ 淡口しょうゆ ●オリーブオイル ▲トマト水煮 塩 ▲にんじん ▲パセリ こしょう ▲たまねぎ チキンスープ	16 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【ホイコーロー】 ●豚肉 ▲キャベツ テンメシジャン ●サラダ油 ▲ピーマン 濃口しょうゆ ▲にんじん ●赤みそ ▲たまねぎ トウバンジャン 【きゅうりのピリ辛漬け】 ▲きゅうり 淡口しょうゆ ●白ごま ●砂糖 ●ごま油 塩 とうがらし粉 【中華風かきたま汁】 ●鶏肉 ▲クリームコーン ▲にら ▲にんじん チキンスープ 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ●片栗粉 塩 ▲えのきたけ ●卵 こしょう	17 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【照り焼きひじき入りハンバーグ】 ●ハンバーグ(ひじき入り) ●砂糖 ▲えのきたけ ●みりん ●片栗粉 濃口しょうゆ 【白菜の柚子和え】 ▲はくさい ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲にんじん ●砂糖 ▲ゆず果汁 【団子汁】 ●白玉餅 ●さといも ●赤みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ●白みそ ▲たまねぎ 混合だし	20 春分の日 文部科学省 摂取基準 今月の平均 エネルギー(キロカロリー) 820 781 たんぱく質(グラム) 25~40 29.1 脂質(パーセント) 摂取エネルギー全体の25~30 25.9	21 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【ほっけのみりん干し】 ●ほっけの干物(味付け) 【旨煮】 ●豚肉 ●丸天 ●砂糖 ▲にんじん ●じゃがいも ●みりん ▲たけのこ ▲三度豆 濃口しょうゆ こんにやく 混合だし 【小松菜とじゃこの炒め物】 ●干しちりめん ▲こまつな ▲キャベツ ●サラダ油 ▲泉州玉ねぎドレッシング	22 ●【牛乳】 ■【コッペパン】 【鶏肉のバーベキューソース】 ●鶏もも肉 ▲土しょうが ▲りんごピューレ 塩 ▲にんにく ●砂糖 こしょう 濃口しょうゆ ▲青ねぎ 料理酒 【クリームシチュー】 ●ベーコン ●じゃがいも ●粉チーズ ●サラダ油 チキンスープ 塩 ▲たまねぎ ●牛乳 こしょう ▲にんじん ●ホワイトルウ(アレルゲンフリー) 【キャベツとツナのソテー】 ●まぐろ油揚げ ▲キャベツ 塩 ▲にんじん ●サラダ油 こしょう	23 ●【牛乳】 【ごはん】 ■米 【厚揚げの中華煮】 ●豚肉 ▲キャベツ ●片栗粉 ▲土しょうが チキンスープ ●みりん ●サラダ油 ●厚揚げ 淡口しょうゆ ▲にんじん ●うずら卵 塩 ▲たまねぎ ▲青ねぎ 【揚げギョウザ】 ●ギョウザ(魚) ●油 【牛肉と大根の中華炒め】 ●牛肉 ●ごま油 オイスターソース ▲にんにく ▲大根 トウバンジャン ▲土しょうが ●砂糖 ●片栗粉 ▲白ねぎ 濃口しょうゆ	24 終業式 ◇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 ◇月間目標◇ 一年間を振り返ろう

① ② ③ ④

⑤

⑥ ⑦

⑧ ⑨ ⑩

⑪ ⑫ ⑬ ⑭

給食で好きな料理はありましたか?

食べものクロスワードパズル

〈ヨコのカギ〉〈タテのカギ〉をヒントにして、あいている口に文字を書き入れましょう。すべて食べものに関する文字です。

- 〈ヨコのカギ〉
- ①冬の果物、大阪では岸和田市や泉市での栽培が盛んです。
 - ②豆乳をにがりで固めた食品。
 - ③夏休みによく食べる?給食ではにゅうめんが定番です。
 - ④肉まん、あんまんなど種類も豊富な〇〇〇〇まん。
 - ⑤給食でも不動の人気!インド発祥の料理です。
 - ⑥きゅうりや白うりを酒かすで漬けた茶色の漬物、〇〇漬け。
 - ⑦鶏を英語で?

※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。
※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用したものです。

〈たてのカギ〉

- ①泉州の特産品、浅漬けが有名です。
- ②世界一の甘さ?!岸和田特産〇〇〇〇の桃
- ③辛味が強いスパイスの一つ、別名「たかの爪」
- ④〇〇干しが定番、和歌山が有名な産地です。
- ⑦卵・小麦粉・砂糖が材料の焼き菓子。長崎が有名です。
- ⑨先を見通す縁起物、泥の中で栽培します。
- ⑩今が旬、岸和田漁港でも水揚げされます。
- ⑪関西では丸形、関東では角形が定番、給食では白玉で♪
- ⑫英語ではオイスター、海のミルクとも言われます。

こたえ

① 梨 ② 豆腐 ③ うめん ④ 餅 ⑤ 揚げたて ⑥ 漬物 ⑦ 鶏 ⑧ とうもろこし ⑨ 縁起物 ⑩ 桜餅 ⑪ 白玉 ⑫ オイスター