

令和7年度 3月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日	曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
			主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
2	月	ごはん 発酵乳 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ホキの磯香揚げ	ごはん じゃがいも サラダ油 たぶら油	発酵乳 厚揚げ わかめ ホキの磯香揚げ 牛肉	こんにゃく グリンピース きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん
3	火	玄米ごはん 牛乳 甘酒入りみそ汁 手作りふりかけ 里芋のそぼろ煮 ひなあられ	玄米ごはん 里いも 甘酒 片栗粉 白ごま サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ さけフレーク ちくわ 合ミンチ	こんにゃく 三度豆 土しょうが 乾燥大根葉 大根 にんじん 青ねぎ
4	水	減量ごはん 発酵乳 カレーうどん ひじきとツナの煮物 豆腐野菜ナゲット ミニフィッシュ	減量ごはん うどん サラダ油 たぶら油	発酵乳 うすあげ ひじき まぐろ油漬 ちくわ 牛肉 豆腐野菜ナゲット	たまねぎ にんじん 青ねぎ
5	木	食パン 牛乳 ABCスープ バジルチキン ウインナーとアスパラのソテー	食パン マカロニ じゃがいも オリーブ油 サラダ油	牛乳 ハム ウインナー 鶏肉	アスパラガス キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん ほうれん草 バジルペースト
6	金	キムチチャーハン 牛乳 ミヨク しゅうまい パインデザート	アルファ化米 クリスタル ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ しゅうまい	たまねぎ にんじん いら にんにく 白菜キムチ 青ねぎ もやし パイン ナタデココ
9	月	ごはん 発酵乳 コンソメポカポカスープ 鶏肉の唐揚げ れんこんとベーコンのソテー	ごはん マカロニ じゃがいも 片栗粉 オリーブ油 サラダ油 たぶら油	発酵乳 豆腐 ベーコン ウインナー 鶏肉	枝豆 キャベツ 土しょうが ホールコーン にんにく パプリカ もやし れんこん しめじ エリンギ 粉バジル
10	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 大根ときゅうりのサラダ 焼豚としめじの炒め物	ごはん 片栗粉 ごま油 ラー油	牛乳 豆腐 合ミンチ 焼豚 みそ	きゅうり 土しょうが 大根 たけのこ たまねぎ ホールコーン いら しめじ にんじん 白ねぎ 白菜
11	水	減量ごはん 発酵乳 しょうゆラーメン ひじきの中華炒め 揚げギョウザ	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油 たぶら油	発酵乳 ひじき 豚肉 焼豚 ぎょうざ	土しょうが たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ ホールコーン にんじん にんにく 太もやし
16	月	ごはん 発酵乳 牛丼の具 じゃがいもとツナのカレー炒め 海藻サラダ	ごはん じゃがいも サラダ油	発酵乳 海藻ミックス ハム まぐろ油漬 かまぼこ 牛肉	こんにゃく きゅうり たけのこ たまねぎ しいたけ にんじん 青ねぎ 白菜
17	火	玄米ごはん 牛乳 春のまるやかポトフ 白身魚のバジルフライ 豚肉とキャベツのソテー オレンジ	玄米ごはん じゃがいも オリーブ油 たぶら油	牛乳 豆乳 豚肉 ウインナー 白身魚のバジルフライ	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ブロッコリー オレンジ
18	水	減量ごはん 発酵乳 みそうどん ちくわとごぼうのきんぴら もやしの煮物	減量ごはん うどん 白ごま ごま油 サラダ油	発酵乳 うすあげ ちくわ 焼豚 鶏肉 みそ	こんにゃく 三度豆 ごぼう 大根 にんじん 青ねぎ ほうれん草 太もやし しめじ
19	木	食パン 牛乳 フリカセ デポーヨ ハムとエリンギのソテー ミンチカツ お祝いデザート	食パン じゃがいも オリーブ油 たぶら油	牛乳 大豆 ハム 鶏肉 ミンチカツ	三度豆 たまねぎ ホールコーン トマト にんじん にんにく パプリカ レモン汁 エリンギ トマトピューレ

食品名称	アレルギー
鮭フレーク	さけ 大豆
ホキの磯香揚げ	小麦 大豆
ぎょうざ	小麦 ぎょうざ 大豆 豚肉
白身魚のバジルフライ	小麦 大豆
しゅうまい	小麦 豚肉
ミンチカツ	小麦 大豆 豚肉
豆腐野菜ナゲット	小麦 大豆 豚肉
オレンジ	オレンジ
ひなあられ	大豆
お祝いデザート	大豆

(3月分給食予定回数12回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
今月の栄養量	830Kcal	31.1g	総エネルギー30%以下	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg
	754	27.2	30	404	3.4	192	0.51	0.44	31



3月行事食の紹介



★3月3日「ひなまつり」

ひなまつりは、「桃の節句」と言い、子どもたちの成長を願う行事です。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやひなあられを食べる行事です。

3月3日は、ひな祭りにちなんだ食べものが登場します。



★ひなあられ

関東ではポン菓子、関西では丸い形のあられと地域によって味付けや形が異なります。

「春夏秋冬」を表す「桃、緑、黄、白」の4つの色がつけられていることが特徴です。



食育の日献立

★3月19日(木) キューバ料理

「フリカセ デポーヨ」



トマトソースを使ったじゃがいもの煮込み料理です。フランス料理の「フリカッセ」が由来といわれており、生クリームを使った白い煮込み料理を意味しますが、キューバでは、人気のトマトソースを使った煮込み料理になっています。レモン汁を加えているので、さっぱりとした味わいになっています。