

令和7年  
3月分

# 中学校給食献立表

(令和7年3月3日～3月21日 13回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
3 619 23.1 9.2	4 704 25.2 30.1	5 627 23.4 11.1	6 706 24.4 15.4	7 640 17.2 18.2
<b>飲むヨーグルト</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 80 黄 ほねにきをつけよう! <b>さわらの</b> <b>幽庵だれ</b> さわら 1きれ 赤 でんぶん 4 黄 あげあぶら(こめ) 黄 みりん 0.5 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 1.8 ゆずじる 0.6 緑 <b>ひなまつり献立</b> ひししいたけ 0.4 緑 にんじん 10 緑 さくらがたかまぼこ 15 赤 さといも 30 黄 だいこん 30 緑 あおなご 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 <b>お浸し</b> はくさい 35 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2	<b>牛乳</b> 赤 <b>コッペパン</b> 黄 <b>カレー味のソーセージ</b> <b>カレーヴルスト</b> とりにく 20 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 35 緑 じゃがいも 40 黄 とりがらスープ 9 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.2 <b>キャベツの酢漬け</b> <b>ザワークラウト風</b> <b>サラダ</b> まぐろフレーク 5 赤 キャベツ 35 緑 ゆでじお 0.1 <b>手作りドレッシング</b> きざみパセリ 0.03 緑 オリーブオイル 2 黄 さとう 1.6 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 ワインビネガー 1.2 <b>ドイツ献立</b>	<b>乳酸菌飲料</b> 赤 <b>春雨スープ</b> はくさい 40 緑 ぼろろめ 5 黄 チンゲンサイ 30 緑 ほしわかめ 0.1 赤 たまご 25 赤 とりがらスープ 9 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 でんぶん 0.7 黄 ごまあぶら 0.2 黄 <b>飲むヨーグルト</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 80 黄 ほねにきをつけよう! <b>たちうおのから揚げ</b> ソフトたちうお 1きれ 赤 <b>でんぶん</b> 4 黄 <b>あげあぶら(こめ)</b> 黄 <b>ゆず和え</b> はくさい 40 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.8 緑 <b>杏仁豆腐</b> ★あんにとろろ 20 黄 みかん(缶) 20 緑 <b>生徒献立</b>	<b>飲むヨーグルト</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 80 黄 <b>豚じゃが</b> ぶたにく 25 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 いとこんにやく 25 じゃがいも 60 黄 ゆでさやいんげん 5 緑 さとう 4 黄 みりん 1 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 8 <b>春巻き</b> はるまき 1ぼん 赤緑黄 <b>あげあぶら(こめ)</b> 黄 <b>トックスープ</b> とりにく 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 10 緑 だいこん 20 緑 トック 25 黄 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 9 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	
10 603 21.3 11.1	11 685 25.3 25.7	12 656 18.8 14.7	13 668 25.6 19.5	14 卒業式
<b>飲むヨーグルト</b> 赤 <b>おにぎり</b> こめ 45 黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15 黄 <b>肉野菜炒め</b> とりにく 10 赤 にんじん 0.1 緑 キャベツ 30 緑 さとう 0.1 黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.5 こめサラダあぶら 0.2 黄 <b>卒業お祝いデザート</b> ★こうはくだいふく 1ふくら 黄	<b>牛乳</b> 赤 <b>コッペパン</b> 黄 <b>BBQチキン</b> とりにく 55 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 にんにく 0.1 緑 りんごピューレ 5 緑 さとう 1.7 黄 こいくちしょうゆ 3.3 レモンじる 0.6 緑 <b>白菜のサラダ</b> はくさい 40 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 ごまクリームドレッシング クラス1ぼん 黄	<b>牛乳</b> 赤 <b>わかめごはん</b> こめ 80 黄 わかめふりかけ クラス1ふくら 赤 <b>大学芋</b> さつまいも 60 黄 あげあぶら(こめ) 黄 さとう 10 黄 みずあめ 1.8 黄 す 0.15 こいくちしょうゆ 1.2 <b>ちゅうかスープ</b> とりにく 10 赤 えのきたけ 5 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 25 緑 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 <b>いり豆腐</b> ぶたミンチ 7 赤 にんじん 5 緑 たら 5 緑 とうふ 30 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.4 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 ごまあぶら 0.2 黄	<b>飲むヨーグルト</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 80 黄 ほねにきをつけよう! <b>さばの塩焼き</b> さば 1きれ 赤 しお 0.2 <b>ほうれんそうの和え物</b> えのきたけ 3 緑 ほうれんそう 10 緑 はくさい 30 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2	
17 769 23.3 22.2	18 751 24.5 24.5	19 629 25.9 15.7	20 春分の日	21 691 19.2 17.5
<b>飲むヨーグルト</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 80 黄 <b>鶏肉のから揚げ</b> とりにく 55 赤 ガーリックパウダー 0.03 緑 しお 0.4 こしょう 0.03 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 黄 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 30 黄 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 マヨネーズ 6 黄	<b>キャベツスープ</b> ショルダーベーコン 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 チンゲンサイ 15 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 <b>カレーライス</b> <b>ごはん</b> こめ 80 黄 ぎゅうミンチ 10 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 25 黄 ゆでさやいんげん 5 緑 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめココレールウ 20 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1 <b>ハンバーグ</b> ハンバーグ 1こ 赤 <b>ツナサラダ</b> まぐろフレーク 10 赤 ホールコーン 5 緑 はくさい 25 緑 ゆでじお 0.1 <b>手作りドレッシング</b> オリーブオイル 2 黄 さとう 1.6 黄 しお 0.15 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2 ワインビネガー 1.2	<b>牛乳</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 80 黄 <b>卵焼き</b> たまごやき 1きれ 赤 <b>磯煮</b> ぶたにく 20 赤 だいこん 30 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 10 ひらてん 10 赤 じゃがいも 45 黄 めひじき 2 赤 ゆでえだまめ 5 緑 けずりぶし 1 さとう 4.5 黄 みりん 0.7 こいくちしょうゆ 9 <b>ごま和え</b> はくさい 30 緑 チンゲンサイ 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 しろごま 0.4 黄 <b>毎月19日は食育の日</b>	<b>牛乳</b> 赤 <b>ごはん</b> こめ 80 黄 <b>チヂミ</b> ★チヂミ 1まい 赤緑黄 <b>あげあぶら(こめ)</b> 黄 <b>フルーツ白玉</b> みかん(缶) 20 緑 しらたまもち 20 黄 さとう 3 黄 <b>卒業式</b>	

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

★印のある食品は「3月分原料配合表」に記載があります。

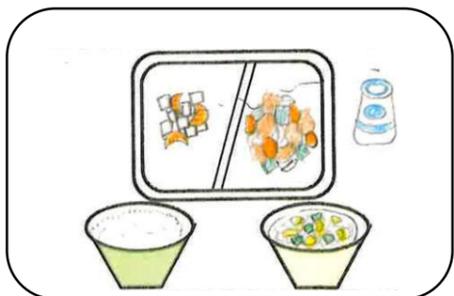
## 生徒献立の紹介

松原第二中学校 2年生の献立

〈メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)〉

中華料理では、多くの野菜が使われていて、これらの食材には栄養が豊富であり、バランスの取れた食事を提供してくれます。酢豚にはたくさんの野菜が使われています。野菜が苦手な人でも、酢豚の甘いタレとからめて食べれば、おいしく食べられると思います。

5日(水)



## 栄養三色

- 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質)
- みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう
- 緑...からだの調子をとのえる (ビタミン)
- き やさい・くだもの・きのこ
- 黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)
- 穀類・いも・さとう・あぶら



# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和7年3月1日

3月に入り、少しずつ寒さも和らいできました。  
卒業や進級ももうすぐですね。3月は1年間のまとめの時期です。  
しっかりと食べて、学年最後の1ヶ月を元気いっぱいにお過ごししましょう！

## 給食を通して学んだことをふり返ろう

今年1年間、自分の食生活はどうでしたか？この1年間をふりかえり、「はい」がいくつあるか、チェックをしてみましょう。

① 食事は、生きていく上で大切なものであることがわかった



はい いいえ

② 食べる前に手洗いができた



はい いいえ

③ 給食に使われているいろいろな食べもの名前がわかった



はい いいえ

④ 給食にかかわる人に感謝して食べることができた



はい いいえ

⑤ 食事のマナーに気を付けて食べることができた



はい いいえ

⑥ 日本にある行事食などの食文化を知ることができた



はい いいえ

⑦ よくかんで食べることができるようになった



はい いいえ

⑧ 給食当番や係の仕事に協力してすることができた



はい いいえ

給食当番としてふさわしい身じたくをととのえることができた。  
 配ぜんや盛りつけがていねいにできた。



みなさんの結果はどうでしたか？  
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。  
「はい」の数が少なかった人は、できなかったところを見直してみましょう。  
そして今よりもっと健康的な食生活が身につけられるようにしていきましょう！

### 3日(月)の給食は「ひな祭り献立」です！

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。  
桃の節句につくられる行事食には、「ひしもち」や「はまぐりのお吸い物」、「ちらしずし」などがあります。  
給食では、桜型かまぼこが入ったすまし汁やひとくちサイズの桃ゼリーが登場します。お楽しみに☆



### 栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからアクセスできます。

▼栄養素(炭水化物等)一覧表



▼原料配合表



学校給食  
こんだて  
コーナー

4日  
(火)

## ドイツ献立



### カルトッフェルズッペ

ドイツ語で「じゃがいものスープ」を意味する、定番のスープ料理です。給食では、じゃがいものほかに、鶏肉や野菜が入っています。



### カレーヴルスト

ドイツ語で「カレー味のソーセージ」を意味する有名な料理です。給食では、フランクフルトの上にケチャップやカレー粉などを混ぜたソースをかけています。



### ザワークラフト風サラダ

ドイツ語で「すっぱいキャベツ」を意味する伝統的な漬物です。寒いドイツでは、貴重な野菜の保存食となっています。



ドイツ



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
	平均値 ※2	672	13.6	24.1	2.7	360	77	5.1	197	0.33	0.46	28	4.2

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20~30%