

令和 7年 3月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会																							
月				火				水				木				金															
3(桃の節句献立)				4(世界味めぐり献立・Aグループ対応)				5				6				7															
生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤															
ご飯 米 黄				パン コッパパン 黄				ご飯 米 黄				ご飯 米 黄				ご飯 米 黄															
ちらし寿司 米 黄 ちらしずしのもと				鶏肉のから揚げ チキンアドボ風(温)				枝豆とコーンの スープ煮 (温)				カレーラーメン(麺) (温)				炊き込みご飯 米 黄 炊き込みごはんのもと															
さわらの磯辺天ぷら (温)				鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 しょうゆ 緑 オイスターソース 黄 レモン果汁 黄 酢 黄 さとう 黄 なたね油 黄				とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 むき枝豆 緑 鶏ガラスープ 緑 塩 緑 鶏だし 緑 こしょう 緑				おでん (食缶)				中華めん 黄 なたね油 黄															
菜の花とじゃがいものソテー (温)				ニラガ風野菜スープ (食缶)				ツナそばろ (冷)				フライドポテト (温)				にんじんシリシリ (温)															
ツナ 赤 じゃがいも 黄 菜の花 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄				ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 チンゲン菜 緑 土生菜 緑 塩 緑 こしょう 緑 ローリエ 緑 しょうゆ 緑 鶏だし 緑 レモン果汁 黄 なたね油 黄				ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄				じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄				にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 黄 なたね油 黄															
すまし汁 (食缶)				(基本献立) チョコクリーム 黄				(Aグループ) いちごジャム 黄				カレーラーメン(汁・具) (食缶)				白玉だんご汁 (食缶)															
豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 煮ねぎ 緑 梅型かまぼこ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 塩 赤 しょうゆ 赤				チョコクリーム 黄				いちごジャム 黄				豚肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 煮ねぎ 緑 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏だし 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄				鶏肉 赤 白菜 緑 にんじん 緑 こんにゃく 黄 しめじ 緑 油揚げ 赤 煮ねぎ 赤 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤															
エネルギー(kcal) 781				たんぱく質(g) 25.4				脂質(g) 21.0				塩分(g) 3.3				エネルギー(kcal) 937				たんぱく質(g) 33.9				脂質(g) 43.7				塩分(g) 4.9			
10				11(Cグループ対応)				12(Cグループ対応)				13(Aグループ対応)				14															
生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤				生乳 赤															
ご飯 米 黄				ご飯 米 黄				ご飯 米 黄				ご飯 米 黄				ご飯 米 黄															
わかめうどん(麺) (温)				ハヤシライス (食缶)				鶏すき (食缶)				スパゲティサラダ (冷)				白身魚のおろしソースかけ (温)															
うどん 黄				豚肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 緑 豚骨スープ 緑 赤ワイン 緑 こしょう 緑 トマトピューレ 緑 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄				鶏肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ麩 黄 焼き豆腐 赤 こんにゃく 黄 煮ねぎ 赤 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄				スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 むき枝豆 緑 にんじん 緑 ゆで塩 赤 ツナ 赤 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄				ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 だいこん 緑 煮ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 片栗粉 黄 だし昆布 黄															
ミンチカツ (温)				(基本献立) ごぼうサラダ (ごまあり)(冷)				(Cグループ) ごぼうサラダ (ごまなし)(冷)				だし巻き卵 (温)				蒸しコーンしゅうまい (温)															
ミンチカツ 赤 なたね油 黄				ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 緑 香りゴマドレッシング (小袋) 黄				ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 緑 エッグケア (小袋) 黄				だし巻き卵 赤				コーンしゅうまい 緑															
わかめうどん(汁・具) (食缶)				(基本献立) チョコクリーム 黄				(Cグループ) ごぼうサラダ (ごまなし)(冷)				豆腐とわかめのみそ汁 (食缶)				卒業式															
鶏肉 赤 わかめ 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 かまぼこ 赤 油揚げ 赤 煮ねぎ 赤 削り節 赤 だし昆布 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 昆布だし 赤				チョコクリーム 黄				ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 緑 エッグケア (小袋) 黄				もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生菜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄				豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ハム 赤 わかめ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤				ご卒業 おめでとうございます											
ぶりかけ (食缶)				(基本献立) チョコクリーム 黄				(Cグループ) ごぼうサラダ (ごまなし)(冷)				豆乳とわかめのみそ汁 (食缶)				卒業生のみなさん、ご卒業おめでと うございます。みなさんは、これまでの 学校生活でたくさんを学んで きました。今後、自分自身で食べるもの を選んだり作ったりする機会が増えて きます。食べることを大切に、元気に充 実した毎日を送ってください。															
ゆかり 緑				チョコクリーム 黄				ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 緑 しょうゆ 緑 エッグケア (小袋) 黄				もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生菜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄				豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ハム 赤 わかめ 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤															
エネルギー(kcal) 844				たんぱく質(g) 30.3				脂質(g) 20.7				塩分(g) 3.0				エネルギー(kcal) 821				たんぱく質(g) 25.5				脂質(g) 20.1				塩分(g) 2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0				821				25.5				20.1				2.6			
844				30.3				20.7				3.0																			

令和 7年 3月分				中学校給食献立表				泉南市教育委員会 泉南市中学校給食会			
月 17				火 18				水 19			
生乳 赤 ご飯 黄 米 黄				生乳 赤 ご飯 黄 米 黄				生乳 赤 ご飯 黄 米 黄			
ビーフコロッケ (温) ビーフコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラス ごと袋に入れています) キムタク丼の具 (温) 豚肉 赤 酒 赤 ベーコン 赤 にんにく 赤 白菜キムチ 赤 たくあん漬 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 酒 赤 さとう 黄 煮ねぎ 緑 コチュジャン 緑 ポトフ (食缶) ウインナー(チキン) 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 じゃがいも 緑 鶏ガラスープ 緑 野菜ブイヨン 緑 塩 緑 こしょう 緑				豚肉の生姜炒め (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 赤 土生姜 赤 なたね油 赤 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄 さばの味噌煮 (温) さば(E) 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 キャベツと厚揚げの味噌炒め(温) 豚肉 赤 にんにく 赤 土生姜 赤 味噌 赤 塩 赤 こしょう 赤 キャベツ 赤 厚揚げ 赤 エリンギ 赤 煮ねぎ 赤 みそ 赤 さとう 赤 しょうゆ 赤 豚骨スープ 赤 なたね油 黄 切干大根のザラダ (冷) 切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 しょうゆ 緑 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 赤 エッグクア(小袋) 黄 みかん缶 (冷) みかん缶 緑 のっぺい汁 (食缶) 里芋 黄 にんじん 緑 だいこん 緑 油揚げ 赤 こんにやく 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みりん 赤 しょうゆ 赤 塩 赤 片栗粉 黄				アジドミルク 赤 ご飯 黄 米 黄			
鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄 じゃがいものカレーきんぴら (温) じゃがいも 黄 ゆで塩 黄 カレー粉 赤 牛ひき肉 赤 しょうゆ 黄 さとう 黄 なたね油 黄 野菜のみそ汁 (食缶) キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 にんじん 赤 煮ねぎ 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤				春分の日				エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 26.9 脂質 (g) 22.3 塩分 (g) 3.5			
エネルギー (kcal) 929 たんぱく質 (g) 35.2 脂質 (g) 33.2 塩分 (g) 3.2				エネルギー (kcal) 833 たんぱく質 (g) 33.1 脂質 (g) 26.0 塩分 (g) 3.4				エネルギー (kcal) 898 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 27.0 塩分 (g) 2.7			

1年間の食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりがえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝食を毎日とった

☐ 規則正しい時間に食事をした

☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

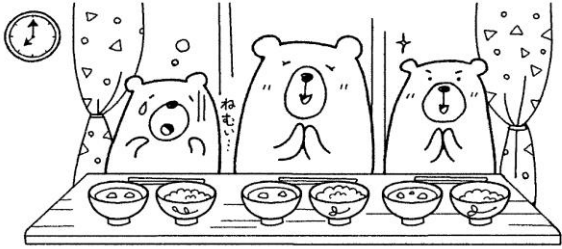
☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた

☐ 食品表示を見るように心がけた

☐ 地域の食材や食文化について理解した

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。

春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



春休みに

朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。

成長期には体重は増えていきます！！

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。

体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

8歳

127cm
26kg



11歳

143cm
36kg



本当にダイエットが必要な？

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか？中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

