



3月給食盛り付け表

2025年
操南中学校

今月の目標

食生活の自立をめざそう！

3年生のみなさんは、小学校から食べてきた給食もこの3月で最後になります。卒業後は、お弁当や学食など「自分で選ぶ食事」になります。食事は心と体の健康を支える基本です。

これからも食生活を大切にして、健康な体作りをしていきましょう。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
3年生の卒業や、1・2年生の進級を祝う献立です。赤飯の赤色は邪気を祓(はら)うと伝えられています。	受験シーズンです。岡山発祥の「デミカツ丼」を食べて、受験に「勝つ」と信じて、のりこえてほしいです！応援献立です。	成長期には、大人よりも多くのカルシウムが必要となります。進んでとるようにしましょう。	正しい箸の使い方ができていますか？箸を正しく使うことができますと、食べやすいだけでなく、美しい食べ方ができます。	たんぱく質は、肉だけでなく魚介類にも豊富に含まれている栄養素です。毎日の食事に、魚を積極的に取り入れるようにしましょう。
 お祝い 紅白ゼリー ごま塩 さわらの西京焼き せきはん のっぺい	 デミカツ ポイルキャベツ 丼 すまし汁	 シーフードスープ パゲティ ハムサラダ 丼	 せとか おかかあえ 麦ごはん 肉じゃが コーンスープ	 さけのマヨネーズ焼き レーズンパン
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
わけぎは、今がおいしい旬の野菜です。わけぎのぬたは、春を伝える料理です。	健康を維持するには、十分な休養や睡眠・適切な運動・調和のとれた食事の3要素が重要です。	よくかんで食べると、消化を助けたり脳を刺激して集中力が高まったり、様々な効果があります。今日は「カミカミ献立」です。	卒業式 準備	卒業式
 わけぎのぬた のり佃煮 ごはん いりどうふ	 若どりの四川だれ ごはん 春雨スープ	 清見オレンジ かやくうどん ふくふく豆 丼		
17日(月)	《給食最終日》 〇3年生 …… 10日(月) 〇1・2年生…17日(月)です。			
八宝菜とは中国料理の中で広東(かんとん)料理のひとつです。八宝菜の「八」は「多くの、たくさんの」という意味です。	2・3年生のみなさん 最終日に給食当番をした人はエプロンを持ち帰り、洗濯をして早めに学校へ持ってきてください。よろしくお願いします。 また、2年生は進級して3年生になったら、個人もちのエプロンを使用します。新学期までに、エプロンの用意をしておいてください。よろしくお願いします。 (お家で用意できない場合は、学校のエプロンを貸し出すこともできます。)			
 蒸しゆうまい ごはん 八宝菜				



3月分 学校給食献立表

操南中学校

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄 養 価	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう 赤飯	おもとに脂質 油脂	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 月	赤飯								809
	牛乳		牛乳						
	ごま塩						ごま塩		
3 月	さわらの西京焼き	さわら・白みそ					サラダ油	酒・食塩・みりん・濃口しょうゆ	34.2
	のっぺい	若どり・ちくわ・厚あげ		にんじん・さやいんげん	こんにやく・だいこん・ごぼう・しめじ	さといも・三温糖・でん粉	ごま油	煮干・酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	
						お祝い紅白ゼリー			
4 火	お祝い紅白ゼリー	豚肉・卵・赤みそ			アップルソース・キャベツ	精白米・小麦粉・パン粉・三温糖・でん粉	油	赤ワイン・食塩・こしょう・デミグラスソース・ウスターソース	811
	デミカツ丼(カツ・キャベツ)								
4 火	牛乳		牛乳						28.8
	すまし汁	豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがっつお・出し昆布・うす口しょうゆ・食塩	
5 水	シーフードスープスパゲティ	いか・えび・ほたて小柱	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	ソフトめん・白花生と白いんげん豆ペースト	サラダ油・ホワイトルウ・ポタージュ	白ワイン・食塩・こしょう	744
	牛乳	ロースハム	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	ワインピネガー・食塩・こしょう・洋がらし	
	ハムサラダ								
6 木	麦ごはん								722
	牛乳		牛乳			精白米・麦			
	肉じゃが	牛肉・平天・花かつお		にんじん・さやいんげん・こまつな・にんじん	こんにやく・たまねぎ・はくさい・切干だいこん・せとか	じゃがいも・三温糖・黒砂糖・上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩・濃口しょうゆ・食塩	
7 金	おほかあえ								24.8
	くだもの(せとか)								
	レーズンパン					レーズンパン			
7 金	牛乳		牛乳						745
	さけのマヨネーズ焼き	さけ			たまねぎ		マヨネーズ	白ワイン・食塩・こしょう	
	コーンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・クリームコーン	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
10 月	ごはん								31.4
	牛乳		牛乳			精白米			
	のり佃煮		のり佃煮						
11 火	いりどうふ	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・三温糖・上白糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	795
	わけぎのぬた	いか・白みそ	わかめ	わけぎ・菜ねぎ	はくさい	精白米		酢・みりん・食塩	
	ごはん		牛乳						
12 水	牛乳	若どり							25.6
	ふくふく豆						油・いりごま	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし	
	くだもの(清見オレンジ)	ベーコン		にんじん・青にら	たまねぎ・きくらげ	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	
17 月	かやくうどん	豚肉・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・菜ねぎ	たまねぎ・ごぼう・はくさい	うどん		出しがっつお・出し昆布・濃口しょうゆ・みりん・食塩・一味とうがらし	746
	牛乳		牛乳						
	ふくふく豆								
17 月	くだもの(清見オレンジ)								33.9
	ごはん								
	牛乳		牛乳			精白米			
17 月	牛乳		牛乳						747
	蒸しゆうまい	焼売							
	八宝菜	豚肉・えび・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・しょうが	でん粉	ごま油	酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
今食べている食事は、“未来の自分”をつくる
ための重要な土台となります。これから先、自分
自身で選んで食べる機会が増えていきますが、
迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。
皆さんの新生活が健康で充実したものと
なるよう願っています。

