

# 令和5年 3月 学校給食献立表 (中学生)

\* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金		
<p>使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。</p> 	1	米飯 さわらの照り焼き みそ汁 とりそぼろ 酢の物 牛乳	2	米飯 洋風筑前煮 コンソメスープ さかなつくだ煮 (袋) 焼きとうもろこし 牛乳	3	<ひなまつり献立> ちらしずし あなごのかば焼き 菜花のすまし汁 ひなあられ 牛乳
6	7	8	9	10		
米飯 セルフキンパ 肉団子のスープ 手巻きのり チヂミ 牛乳	米飯 サーモンナゲット 春キャベツのみそ汁 昆布つくだ煮 (袋) 野菜いため 牛乳	米飯 焼きそば風切り干し大根 うま煮 さかなふりかけ (袋) ピーチゼリー じゃがいものおかか煮 牛乳	米飯 れんこんサラダ チキンカレー 甘夏みかん缶 ヨーグルトドリンク	混ぜ込みチャーハン 鶏肉のバジルいため わかめととうふのスープ さつまいものガレット 牛乳		
13	14	15	16	17		
ガーリックライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 切り干しベーコン 牛乳		わかめごはん ほっけのピリ辛煮 白玉八宝菜 鶏肉のポン酢しょうゆ 牛乳	米飯 豆乳スイートポテト きのこたっぷりハヤシライス ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク	米飯 豚肉のしょうがいため 生揚げのみそ汁 じゃこのつくだ煮 さばの塩焼き 牛乳		
20	21	22	23	24		
米飯 マーボ春雨 五目スープ 味付けいりこ ツナのハッシュドポテト 牛乳		米飯 かきあげ 豚汁 つぼ漬 焼肉サラダ 牛乳	キャロットライス シェパーズパイ コーンスープ スライスチーズ りんごゼリー 牛乳			

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
中学生	819	30.7	23.7	399	2.7	296	0.49	0.56	37

毎日の学校給食を学校栄養士が  
ブログで紹介しています！

<URL> <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

# 箕面の畑だより

1月中旬、稲地区にある小林さんの畑を訪ねました。畑では、いんげんまめや葉ねぎなど、色々な種類の野菜が育てられていました。

## 〈いんげんまめ〉



(つるあり)

夏が旬のいんげんまめは、ビニールハウスの中ですくすくと育っていました。いんげんまめには、つるのある「つるあり」と、つるのない「つるなし」があります。つるありが一般的ですが、つるなしはつるを支えるためのネットや支柱を立てなくてもよいという利点があるそうです。



(つるなし)



いんげんまめは大きくなると成長が早く、年3回とれることから「三度豆」とも呼ばれます。寒さに弱いいんげんまめですが、ビニールハウスの中では冬の方が虫が少なく育てやすいそうです。いんげんまめは、給食に納品して頂ける予定です。楽しみですね。

## 〈しゅんぎく〉



みずなやしゅんぎくは、外の畑で育てられています。みずなは、なえを10cm間隔でひとつずつ手で植えたので、1本の畝に植えるのに1日かかったそうです。手間ひまをかけて育てられた野菜をしっかりと食べたいですね。

## 〈みずな〉



## 箕面市内の中学生が描いた「イラスト付き手巻きのり」が登場します！



箕面市内の中学生が、手巻きのりのパッケージデザインにチャレンジしました。

3月6日(月)の手巻きのりの包装に、8枚の素敵なイラストが採用されています。(教室には全8種類のイラストが届くように配ります。)

## 箕面市内の6年生が考えた給食メニュー

### 3月の採用献立をお知らせします！

6年生が給食の献立づくりにチャレンジ！

今月は3つの献立が登場します。楽しみにしててくださいね。(給食に合うように、内容を一部変更している場合があります。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
7日(火)	サーモンナゲット・春キャベツのみそ汁	西小学校
10日(金)	混ぜ込みチャーハン・鶏肉のバジルいためわかめととうふのスープ	南小学校
15日(水)	わかめごはん・ほっけのピリ辛煮 白玉八宝菜	箕面小学校



## 調理方法

### 3月の献立より

#### サーモンナゲット(7日の献立)

- ①とうふは水を切っておく。たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
- ②とうふ、さけフレーク、たまねぎ、にんにく、しょうが、大豆入りマヨ風ドレッシング、塩をよくまぜ、上新粉を少しずつ加え、まとまるようにかたさを調整する。
- ③ひと口大にまとめ、180℃の油で揚げる。
- ④トマトケチャップ、ウスターソースをまぜ合わせ、カクテルソースを作り、お好みでナゲットにつけて食べる。

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)	
		米飯 さわらの照り焼き みそ汁 とりそぼろ 酢の物 牛乳		米飯 洋風筑前煮 コンソメスープ さかなつくだ煮(袋) 焼きとうもろこし 牛乳		ちらしずし あなごのかば焼き 菜花のすまし汁 ひなあられ 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
		米	100 g	米	100 g	米	100 g
		水	140 g	水	140 g	水	117 g
		さわら	1 切	鶏肉	36 g	酢	4.8 g
		しょうゆ	3.6 g	こんにゃく	9.6 g	砂糖	1 g
		砂糖	2.4 g	乱切りごぼう	9.6 g	塩	0.5 g
		酒	1.2 g	れんこん	9.6 g	油	1 g
		みりん	1.2 g	にんじん	6 g	れんこん	10 g
		油	1.2 g	ピーマン(青)	6 g	たけのこ(水煮)	8 g
		油揚げ	5.5 g	ガラスープ	2.4 g	にんじん	5 g
		キャベツ	27.5 g	水	24 g	むきえんどう	3 g
		じゃがいも	22 g	オリーブ油	2.4 g	砂糖	3 g
		たまねぎ	16.5 g	トマトケチャップ	9.6 g	酢	1 g
		にんじん	11 g	しょうゆ	1.2 g	しょうゆ	2 g
		葉ねぎ	5.5 g	酒	1.2 g	あなご蒲焼	54 g
		信州みそ	4.4 g	砂糖	0.24 g	たまねぎ	12 g
		赤みそ	5.5 g	ベーコン	11 g	ささがきごぼう	3.6 g
		煮干し	3.3 g	じゃがいも	33 g	油	1.2 g
		水	110 g	キャベツ	22 g	砂糖	1.2 g
		鶏肉	24 g	にんじん	11 g	しょうゆ	2.4 g
		にんじん	6 g	チンゲンサイ	11 g	みりん	1.2 g
		白ごま	1.2 g	油	1.1 g	水	12 g
		砂糖	0.6 g	ブイヨン(缶)	8.8 g	鶏肉	16.5 g
		しょうゆ	1.2 g	水	110 g	だいこん	22 g
		みりん	0.6 g	塩	0.66 g	はくさい	22 g
		油	1.2 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	11 g
		荳わかめ	3 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	にんじん	11 g
		だいこん	25 g	カットコーン	1 個	こまつな	5.5 g
		きゅうり	10 g	塩	0.5 g	なばな	5.5 g
		にんじん	5 g	しょうゆ	2 g	だし昆布	1.1 g
		ゆず果汁	1 g	みりん	2 g	けずり節	1.65 g
		酢	1 g	油	1 g	水	110 g
		砂糖	1 g	牛乳	1 本	塩	0.66 g
		しょうゆ	0.3 g			しょうゆ	1.1 g
		塩	0.1 g			ひなあられ	1 袋
		牛乳	1 本			牛乳	1 本

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

3月6日(月)		3月7日(火)		3月8日(水)		3月9日(木)		3月10日(金)	
米飯 セルフキンパ 肉団子のスープ 手巻きのり チヂミ 牛乳		米飯 サーモンナゲット 春キャベツのみそ汁 昆布つくだ煮(袋) 野菜いため 牛乳		米飯 焼きそば風切り干し大根 うま煮 さかなふりかけ(袋) ピーチゼリー じゃがいものおかか煮 牛乳		米飯 れんこんサラダ チキンカレー 甘夏みかん缶 ヨーグルトドリンク		混ぜ込みチャーハン 鶏肉のバジルいため わかめととうふのスープ さつまいものガレット 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	110 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	154 g	水	168 g
豚肉	48 g	豆腐(冷)	30 g	豚肉	24 g	ベーコン	12 g	油	1 g
切り干し大根	2.2 g	さけ(フレーク)	24 g	切り干し大根	3.85 g	れんこん	18 g	焼き豚	12 g
たまねぎ	18 g	たまねぎ	12 g	たまねぎ	18 g	にんじん	12 g	たまねぎ	10 g
にんじん	6 g	にんにく	0.12 g	キャベツ	12 g	砂糖	0.6 g	にんじん	4 g
ほうれんそう	12 g	しょうが	0.12 g	油	1.2 g	しょうゆ	1.2 g	葉ねぎ	3 g
にんにく	0.36 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	3.6 g	ウスターソース	6 g	キャベツ	18 g	油	1 g
白ごま	1.8 g	上新粉	9.6 g	塩	0.12 g	酢	1.2 g	塩	0.2 g
油	1.2 g	塩	0.24 g	こしょう	0.01 g	砂糖	0.36 g	こしょう	0.01 g
砂糖	2.4 g	油	7.2 g	鶏肉	33 g	塩	0.24 g	しょうゆ	0.5 g
しょうゆ	4.2 g	トマトケチャップ	6 g	はくさい	33 g	油	1.8 g	鶏肉	48 g
コチュジャン	1.2 g	ウスターソース	3.6 g	たまねぎ	22 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	24 g
ごま油	1.2 g	鶏肉	16.5 g	にんじん	11 g	鶏肉	44 g	にんにく	0.24 g
肉だんご(チキン)	27.5 g	新キャベツ	33 g	えのきたけ	11 g	しょうが	0.33 g	バジルペースト	2.4 g
はくさい	27.5 g	たまねぎ	22 g	チンゲンサイ	11 g	しょうゆ	1.1 g	塩	0.24 g
たまねぎ	22 g	にんじん	11 g	油	1.1 g	じゃがいも	44 g	こしょう	0.01 g
にんじん	11 g	ほうれんそう	8.8 g	だし昆布	0.55 g	たまねぎ	49.5 g	オリーブ油	1.2 g
葉ねぎ	5.5 g	煮干し	4.4 g	ガラスープ	4.4 g	にんじん	11 g	牛肉	11 g
油	1.1 g	水	110 g	水	44 g	さやいんげん	5.5 g	豆腐(冷)	27.5 g
ガラスープ	4.4 g	信州みそ	4.4 g	しょうゆ	1.1 g	にんにく	0.33 g	生わかめ	2.2 g
だし昆布	0.55 g	赤みそ	5.5 g	みりん	1.1 g	塩	0.72 g	たまねぎ	27.5 g
水	110 g	こんぶつくだ煮	1 袋	塩	0.66 g	油	1.2 g	にんじん	11 g
塩	0.66 g	豚肉	20 g	でんぶん	2.2 g	ブイヨン(缶)	6 g	チンゲンサイ	11 g
こしょう	0.02 g	もやし	20 g	さかなふりかけ	1 袋	トマトケチャップ	8.4 g	白ごま	1.1 g
しょうゆ	1.1 g	にんじん	10 g	ピーチゼリー	1 個	ウスターソース	3.6 g	だし昆布	0.55 g
手巻きのり	1 袋	ピーマン(青)	5 g	じゃがいも	50 g	しょうゆ	2.4 g	ガラスープ	4.4 g
まぐろ油漬	12 g	油	1 g	花かつお	0.5 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	水	110 g
にんじん	6 g	しょうゆ	0.5 g	水	10 g	上新粉	4.8 g	塩	0.66 g
にら	6 g	塩	0.3 g	砂糖	1 g	油	3.6 g	こしょう	0.02 g
じゃがいも	15 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	2 g	カレー粉	0.84 g	しょうゆ	1.1 g
上新粉	5 g	牛乳	1 本	みりん	1 g	水	72 g	油	1.1 g
塩	0.1 g			牛乳	1 本	甘夏みかん(缶)	50 g	さつまいも	50 g
しょうゆ	0.3 g					ヨーグルトドリンク	1 本	砂糖	2.5 g
油	2.5 g							油	1 g
牛乳	1 本							牛乳	1 本

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)	
ガーリックライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 切り干しベーコン 牛乳				わかめごはん ほっけのピリ辛煮 白玉八宝菜 鶏肉のポン酢しょうゆ 牛乳		米飯 豆乳スイートポテト きのこたっぷりハヤシライス ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク		米飯 豚肉のしょうがいため 生揚げのみそ汁 じゃこのつくだ煮 さばの塩焼き 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	85 g			米	100 g	米	110 g	米	100 g
水	126 g			水	126 g	水	154 g	水	140 g
たまねぎ	10 g			茎わかめ	2 g	さつまいも	60 g	豚肉	48 g
にんじん	5 g			白ごま	1 g	豆乳	4.8 g	酒	1.2 g
にんにく	0.8 g			塩	0.2 g	砂糖	6 g	しょうが	1.2 g
ガラスープ	3 g			酒	1 g	油	1.2 g	もやし	12 g
塩	1 g			みりん	1 g	牛肉	49.5 g	たまねぎ	12 g
こしょう	0.01 g			しょうゆ	1 g	たまねぎ	49.5 g	にんじん	6 g
油	2 g			油	1 g	にんじん	16.5 g	にら	6 g
米粉パン	1 個			ほっけ一夜干し	1 切	しめじ	11 g	油	1.2 g
油	4 g			しょうが	0.2 g	エリンギ	8.8 g	砂糖	1.2 g
きな粉	2 g			にんにく	0.2 g	こまつな	11 g	しょうゆ	2.4 g
砂糖	1.5 g			砂糖	1 g	セロリ	1.1 g	鶏肉	11 g
塩	0.05 g			しょうゆ	0.5 g	油	1.2 g	生揚げ	22 g
鶏肉	44 g			みりん	1.5 g	トマトピューレ	9.6 g	たまねぎ	22 g
たまねぎ	33 g			酒	1.5 g	トマトケチャップ	9.6 g	じゃがいも	22 g
はくさい	33 g			トウバンジャン	0.05 g	ウスターソース	1.2 g	にんじん	11 g
じゃがいも	22 g			水	5 g	米粉ハヤシルウ	3.6 g	ほうれんそう	8.8 g
にんじん	11 g			豚肉	22 g	上新粉	1.2 g	信州みそ	4.4 g
パセリ	0.33 g			白玉団子	27.5 g	ブイヨン(缶)	4.8 g	赤みそ	5.5 g
ブイヨン(缶)	4.4 g			たまねぎ	27.5 g	水	72 g	煮干し	3.3 g
水	88 g			キャベツ	33 g	塩	0.6 g	水	110 g
塩	0.66 g			にんじん	11 g	こしょう	0.02 g	ちりめんじゃこ	7.2 g
こしょう	0.02 g			たけのこ(水煮)	5.5 g	ロースハム	8 g	砂糖	1.2 g
角チーズ	1 個			こまつな	11 g	キャベツ	30 g	しょうゆ	1.2 g
切り干し大根	5 g			ガラスープ	6.6 g	にんじん	10 g	みりん	1.2 g
ベーコン	10 g			油	1.1 g	きゅうり	10 g	塩さば	1 切
葉ねぎ	5 g			こしょう	0.02 g	油	1 g	油	1 g
油	1 g			塩	0.66 g	酢	1 g	牛乳	1 本
酒	1 g			しょうゆ	1.1 g	塩	0.2 g		
しょうゆ	0.2 g			でんぶん	2.2 g	砂糖	0.3 g		
塩	0.2 g			水	88 g	こしょう	0.01 g		
こしょう	0.01 g			鶏肉	40 g	ヨーグルトドリンク	1 本		
牛乳	1 本			えのきたけ	10 g				
				にんじん	5 g				
				チンゲンサイ	5 g				
				塩	0.2 g				
				ゆず果汁	2 g				
				みりん	2 g				
				しょうゆ	1 g				
				牛乳	1 本				



# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和5年

3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)			
米飯 マーボ春雨 五目スープ 味付けいりこ ツナのハッシュドポテト 牛乳				米飯 かきあげ 豚汁 つぼ漬 焼肉サラダ 牛乳		キャロットライス シェパーズパイ コーンスープ スライスチーズ りんごゼリー 牛乳			
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g			米	100 g	米	100 g		
水	140 g			水	140 g	水	140 g		
はるさめ	5.5 g			焼き竹輪	9.6 g	にんじん	10 g		
豚肉	42 g			ちりめんじゃこ	1.2 g	ガラスープ	3 g		
しょうが	0.24 g			たまねぎ	24 g	塩	1 g		
にんにく	0.24 g			にんじん	9.6 g	こしょう	0.01 g		
はくさい	24 g			ささがきごぼう	12 g	油	2 g		
にんじん	12 g			上新粉	9.6 g	牛肉	12 g		
葉ねぎ	6 g			でんぷん	4.8 g	豚肉	30 g		
酒	1.2 g			水	6 g	たまねぎ	30 g		
油	1.2 g			塩	0.24 g	ピーマン(青)	6 g		
砂糖	1.2 g			油	6.6 g	トマトピューレ	6 g		
しょうゆ	2.4 g			豚肉	22 g	トマトケチャップ	6 g		
トウバンジャン	0.12 g			油揚げ	3.3 g	ウスターソース	3.6 g		
ガラスープ	2.4 g			はくさい	22 g	塩	0.36 g		
ごま油	1.2 g			たまねぎ	16.5 g	こしょう	0.01 g		
鶏肉	22 g			にんじん	11 g	油	1.2 g		
つきこんにやく	11 g			つきこんにやく	8.8 g	水	3 g		
だいこん	22 g			葉ねぎ	5.5 g	でんぷん	1.2 g		
にんじん	11 g			赤みそ	5.5 g	じゃがいも	36 g		
れんこん	11 g			信州みそ	4.4 g	ブイヨン(缶)	2.4 g		
チンゲンサイ	11 g			煮干し	3.3 g	塩	0.12 g		
油	1.1 g			水	110 g	水	12 g		
だし昆布	0.55 g			つぼ漬	12 g	鶏肉	11 g		
ガラスープ	4.4 g			牛肉	20 g	ホールコーン	11 g		
水	110 g			酒	1 g	クリームコーン(缶)	22 g		
しょうゆ	1.1 g			しょうゆ	1 g	たまねぎ	22 g		
塩	0.66 g			砂糖	0.5 g	にんじん	16.5 g		
こしょう	0.01 g			油	1 g	こまつな	11 g		
味付けいりこ	1 袋			キャベツ	20 g	油	1.1 g		
じゃがいも	45 g			きゅうり	10 g	ガラスープ	4.4 g		
まぐろ油漬	10 g			にんじん	5 g	だし昆布	0.55 g		
塩	0.2 g			白ごま	1 g	水	110 g		
こしょう	0.01 g			酢	0.5 g	塩	0.66 g		
でんぷん	1 g			レモン果汁	0.5 g	こしょう	0.02 g		
油	2 g			砂糖	0.3 g	でんぷん	1.1 g		
牛乳	1 本			塩	0.2 g	スライスチーズ	1 枚		
				牛乳	1 本	りんごゼリー	1 個		
						牛乳	1 本		