

令和6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																																						
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。				1 〈ひなまつり献立〉 ちらしずし にしんの塩焼き なばなのすまし汁 ひなあられ きんぴら 牛乳																																						
4 パエリアごはん いかとたこのパエリアの具 あっさり旬野菜スープ 棒チーズ はくさいサラダ 牛乳	5 米飯 セルフキンパ キムチスープ 手巻きのり もやしのあえ物 牛乳	6 米飯 鶏肉とだいこんの照り煮 みそちゃんこ わかめふりかけ（袋） ゆずゼリー 野菜いため 牛乳	7 米飯 さけのパン粉焼きゆず風味 根菜汁 納豆 はくさいとベーコンの蒸し煮 牛乳	8 キャロットライス 揚げパン ポトフ 白身魚のバジル焼き ヨーグルトドリンク																																						
11 米飯 中華サラダ 変わりマーボ豆腐 じゃがいもの塩こうじいため 牛乳	12 コーンとツナの炊き込みごはん はくさいと豚肉のトマト煮こみ 春野菜たっぷりスープ 味付けいりこ さつまいもとれんこんの甘辛焼き 牛乳	13 米飯 だいこんサラダ ポークカレー 角チーズ 牛乳	14	15 ガーリックライス ハッシュドスイートポテト トマトシチュー ヨーグルトデザート 牛乳																																						
18 米飯 鶏肉とキャベツのいため物 ビーフンスープ じゃことピーマンのつくだ煮 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳	19 米飯 かきあげ 豚汁 さかなふりかけ（袋） 鶏肉ときのこのポン酢しょうゆ 牛乳	20	21 米飯 カクテルゼリー ハヤシライス ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク																																							
<table><tr><th rowspan="3"></th><th colspan="9">一ヶ月 平均</th></tr><tr><th rowspan="2">エネルギー (kcal)</th><th rowspan="2">たんぱく質 (g)</th><th rowspan="2">脂質 (g)</th><th rowspan="2">カルシウム (mg)</th><th rowspan="2">鉄 (mg)</th><th colspan="4">ビタミン</th></tr><tr><th>A (μgRAE)</th><th>B1 (mg)</th><th>B2 (mg)</th><th>C (mg)</th></tr><tr><td>中学生</td><td>788</td><td>29.2</td><td>21.6</td><td>422</td><td>2.7</td><td>281</td><td>0.47</td><td>0.54</td><td>34</td></tr></table>											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	788	29.2	21.6	422	2.7	281	0.47	0.54	34
	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	788	29.2	21.6	422	2.7	281	0.47	0.54	34																																	
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月上旬、新稲地区にある平井さんの畑を訪問しました。畑では、だいこん、えんどう豆、たまねぎ、アスパラガスなど、たくさんの野菜を育てられていました。

〈だいこん〉 だいこんというと、畑では土の表面を境に、地上に葉が、地下に根があるように思いますが、ある程度成長すると根が地上に出てきます。10月に植えただいこんは20cmくらい地上に出てきていて、収穫の時期を迎えていました。



約1kgの大きさのだいこんが80本くらい収穫できる予定です。また、とても大きくて丸い形の「聖護院だいこん」というだいこんも育てられていました。普通のだいこんに比べて、やわらかくほんのり甘いのが特徴です。

〈えんどう豆〉 芽を出したばかりのえんどう豆が、寒さで枯れてしまわないように、お米の収穫時にとれた「わら」と「もみがら」を苗にかぶせて寒さを防いでいました。



〈たまねぎ〉 苗が10cmくらいの大きさに成長したら畑に植え替えて育てます。その後、葉が大きく伸びて自然に倒れると、収穫どきだそうです。5月に収穫予定の新たまねぎは、みずみずしく甘みがあることが特徴です。給食に入れてくださる予定なので、楽しみです♪



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5日（火）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。）



調理方法

3月の献立より

ハッシュドスイートポテト（15日の献立）

- ① さつまいもを千切りにする。
- ② でんぷん、砂糖、油をまぶし、よく混ぜる。
- ③ フライパンに広げ、少しこげ目がつくまで両面焼く。

箕面市内の小学校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

小学校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
4日（月）	パエリアごはん いかとたこのパエリアの具 あっさり旬野菜スープ	箕面小学校
7日（木）	さけのパン粉焼きゆず風味 根菜汁	西南小学校
12日（火）	コーンとツナの炊き込みごはん はくさいと豚肉のトマト煮こみ 春野菜たっぷりスープ	南小学校



「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

								3月1日(金)	
								ちらしずし にしんの塩焼き なばなのすまし汁 ひなあられ きんぴら 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 水 117 g 酢 4.8 g 砂糖 4 g 塩 0.5 g にんじん 5 g れんこん 12 g たけのこ(水煮) 5 g むきえんどう 3 g 砂糖 2 g しょうゆ 2 g にしん 1 切 塩 0.2 g 油 1 g 鶏肉 11 g だいこん 22 g はくさい 33 g にんじん 11 g なばな 3.3 g こまつな 3.3 g だし昆布 1.1 g けずり節 1.65 g 水 110 g 塩 0.66 g しょうゆ 1.1 g ひなあられ 1 袋 牛肉 15 g ささがきごぼう 15 g にんじん 10 g ビーマン(青) 5 g 油 1 g 砂糖 1 g しょうゆ 2 g みりん 1 g 牛乳 1 本	

3月1日(金)

「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

3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)	
米飯 中華サラダ 変わりマーボ豆腐 じゃがいもの塩こうじいため 牛乳		コーンとツナの炊き込みごはん はくさいと豚肉のトマト煮こみ 春野菜たっぷりスープ 味付けいりこ さつまいもとれんこんの甘辛焼き 牛乳		米飯 だいこんサラダ ポークカレー 角チーズ 牛乳				ガーリックライス ハッシュドスイートポテト トマトシチュー ヨーグルトデザート 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	90 g	米	110 g			米	100 g
水	140 g	水	113 g	水	154 g			水	140 g
鶏肉	16.5 g	ホールコーン	10 g	だいこん	33 g			たまねぎ	10 g
もやし	22 g	まぐろ油漬	15 g	きゅうり	11 g			にんじん	5 g
にんじん	11 g	ガラスープ	3 g	にんじん	5.5 g			にんにく	0.8 g
きゅうり	5.5 g	塩	1 g	花かつお	0.22 g			ガラスープ	3 g
白ごま	1.1 g	こしょう	0.01 g	油	1.1 g			塩	1 g
ねりごま	0.55 g		42 g	酢	2.2 g			こしょう	0.01 g
ごま油	1.1 g	はくさい	30 g	しょうゆ	0.55 g			油	2 g
酢	1.65 g	たまねぎ	12 g	塩	0.22 g			さつまいも	54 g
砂糖	1.1 g	さやいんげん	6 g	砂糖	0.55 g			でんぷん	2.4 g
しょうゆ	0.33 g	ホールトマト(缶)	7.2 g	豚肉	38.5 g			砂糖	1.2 g
塩	0.22 g	トマトケチャップ	6 g	じゃがいも	44 g			油	1.8 g
生揚げ	33 g	油	1.2 g	たまねぎ	49.5 g			鶏肉	33 g
豚肉	38.5 g	塩	0.24 g	にんじん	11 g			たまねぎ	33 g
はくさい	33 g	こしょう	0.01 g	にんにく	0.33 g			キャベツ	22 g
たまねぎ	22 g	砂糖	0.12 g	しょうが	0.33 g			にんじん	16.5 g
にんじん	11 g	でんぷん	0.6 g	塩	0.72 g			チンゲンサイ	11 g
葉ねぎ	5.5 g	ガラスープ	4.8 g	油	1.2 g			油	1.1 g
にんにく	0.33 g	水	24 g	ブイヨン(缶)	6 g			ホールトマト(缶)	11 g
しょうが	0.55 g	鶏肉	22 g	トマトケチャップ	8.4 g			トマトケチャップ	11 g
赤みそ	5.5 g	新キャベツ	22 g	ウスターソース	3.6 g			上新粉	4.4 g
ガラスープ	4.4 g	たまねぎ	16.5 g	しょうゆ	3.6 g			油	3.3 g
水	44 g	にんじん	11 g	りんごビュレ(缶)	7.2 g			ブイヨン(缶)	4.4 g
しょうゆ	2.2 g	チンゲンサイ	8.8 g	上新粉	4.8 g			水	66 g
トウバンジャン	0.17 g	にんにく	0.22 g	油	3.6 g			砂糖	0.11 g
でんぷん	2.2 g	ブイヨン(缶)	4.4 g	カレー粉	0.84 g			塩	0.55 g
じゃがいも	45 g	油	1.1 g	水	72 g			こしょう	0.01 g
たまねぎ	10 g	水	110 g	角チーズ	1 個			ヨーグルトデザート	1 個
塩こうじ	3 g	塩	0.66 g	牛乳	1 本			牛乳	1 本
油	1 g	こしょう	0.02 g						
牛乳	1 本	味付けいりこ	1 袋						
		さつまいも	30 g						
		れんこん	15 g						
		砂糖	1.5 g						
		油	1.5 g						
		水	0.5 g						
		しょうゆ	0.5 g						
		砂糖	1.5 g						
		牛乳	1 本						

「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

3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)	
米飯 鶏肉とキャベツのいため物 ビーフンスープ じゃことピーマンのつくだ煮 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 牛乳		米飯 かきあげ 豚汁 さかなふりかけ(袋) 鶏肉ときのこのポン酢しょうゆ 牛乳				米飯 カクテルゼリー ハヤシライス ドレッシングサラダ ヨーグルトドリンク	
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	110 g
水	140 g	水	140 g			水	154 g
鶏肉	42 g	焼き竹輪	6 g			りんご(缶)	24 g
キャベツ	24 g	たまねぎ	24 g			カットゼリー(みかん)	30 g
にんじん	12 g	にんじん	12 g			牛肉	38.5 g
たまねぎ	12 g	ささがきごぼう	9.6 g			たまねぎ	49.5 g
油	1.2 g	上新粉	9.6 g			にんじん	16.5 g
しょうゆ	1.2 g	でんぷん	4.8 g			じゃがいも	44 g
砂糖	0.6 g	水	6 g			グリーンピース	5.5 g
塩	0.24 g	塩	0.24 g			セロリ	1.1 g
こしょう	0.01 g	油	6 g			油	1.2 g
牛肉	11 g	豚肉	16.5 g			トマトピューレ	9.6 g
米粉麺	5.5 g	さつまいも	22 g			トマトケチャップ	9.6 g
たまねぎ	22 g	たまねぎ	16.5 g			ウスターソース	1.2 g
にんじん	11 g	はくさい	11 g			米粉ハヤシルウ	4.8 g
えのきたけ	11 g	にんじん	11 g			上新粉	1.2 g
チンゲンサイ	11 g	つきこんにゃく	5.5 g			ブイヨン(缶)	4.8 g
生わかめ	2.2 g	ほうれんそう	5.5 g			水	72 g
だし昆布	0.55 g	赤みそ	5.5 g			塩	0.6 g
ガラスープ	4.4 g	信州みそ	4.4 g			こしょう	0.02 g
水	110 g	煮干し	3.3 g			鶏肉	15 g
しょうゆ	1.1 g	水	110 g			キャベツ	30 g
塩	0.66 g	さかなふりかけ	1 袋			にんじん	10 g
こしょう	0.02 g	鶏肉	20 g			きゅうり	10 g
油	1.1 g	えのきたけ	15 g			油	1 g
ちりめんじゃこ	6 g	きゅうり	25 g			酢	1 g
ピーマン(青)	3.6 g	にんじん	5 g			塩	0.2 g
白ごま	0.36 g	レモン果汁	0.5 g			砂糖	0.3 g
砂糖	1.2 g	ゆず果汁	1 g			こしょう	0.01 g
しょうゆ	1.2 g	しょうゆ	1.5 g			ヨーグルトドリンク	1 本
みりん	1.2 g	塩	0.2 g				
生揚げ	40 g	砂糖	0.5 g				
しょうが	1 g	牛乳	1 本				
葉ねぎ	3 g						
砂糖	1 g						
しょうゆ	2 g						
油	1 g						
牛乳	1 本						