

令和6年 3月 学 校 給 食 献 立 表 (1～6年生)

* 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 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 牛乳	5 米飯 セルフキンパ キムチスープ 手巻きのり 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 牛乳	7 米飯 さけのパン粉焼きゆず風味 根菜汁 納豆 牛乳	8 キャロットライス 揚げパン ポトフ 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 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 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 牛乳	19 米飯 かきあげ 豚汁 さかなふりかけ（袋） 牛乳	20 	21 米飯 カクテルゼリー ハヤシライス ヨーグルトドリンク	

	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)
低学年	526	21.1	16.4	389	1.8	207	0.34	0.46	22
中学年	641	23.8	17.8	395	2.1	223	0.38	0.48	25
高学年	714	25.8	18.8	401	2.3	238	0.42	0.50	27

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>

みのお はたけ 箕面の畑 だより

がつしょう にいなちく
1月 上じゅん、新稲地区にある
ひらい はたけ ほうもん
平井さんの畑を訪問しました。

はたけ まめ
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
ひょうめん さかい ちじょう は ちか ね
表面を境に、地上に葉が、地下に根があるように
おも いてい せいちよう ね ちじょう で
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
じょう で しゅう じき
上に出てきていて、収穫の時期をむかえていま



した。約1kgの大きさのだいこんが80本くらい
しゅう かくでできる予定です。また、とても大きくて丸
かたち しょうこいん そだ
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。ふ通のだいこんに比べて、やわら
かくほんのりあまいのが特ちょうです。

〈えんどう豆〉

め だ まめ さむ
芽を出したばかりのえんどう豆が、寒さ
でかかれてしまわないように、お米の収穫
じ とれた「わら」と「もみがら」をなえ
にかぶせて寒さを防いでいました。



〈たまねぎ〉

なえが10cmくらいの大きさに成長したら畑に植えかえて育てま
す。その後、葉が大きくのびて自然にたおれると収穫
が しょう よてい しん
す。5月に収穫予定の新たまねぎは、みずみず
しくあまみがあることが特ちょうです。給食に
い よてい たの
入れてくださる予定なので楽しみです。



みのお しな い ちゅうがくせい
箕面市内の中学生がかいた

「イラスト付き手巻きのり」が登場します！

みのお しな い ちゅうがくせい てま
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月のこん立より ハッシュドスイートポテト(15日のこん立)

- 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。

みのお しな い しょうがっこう ねんせい かんが ぎゅうしよく
箕面市内の小学校6年生が考えた給食メニュー

3月の採用こん立をお知らせします

しょうがっこう ねんせい ぎゅうしよく だて
小学校6年生が給食のこん立づくりにチャレンジ！
今月は3つのこん立が登場します。楽しみにしててくださいね。
(給食に合うように、内容を一部変こうしている場合があります。)

じっ び 実施日	ぎゅうしよく だてめい 給食のこん立名	かんが ひと 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	みのおしょうがっこう 箕面小学校
7日(木)	さけのパン粉焼きゆず風味 こんさいじる 根菜汁	せいのなんしょうがっこう 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 はるやさい 春野菜たっぷりスープ	みなみしょうがっこう 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 牛乳		
	食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年		食品名	中学年
										米 80 g 水 93.6 g 酢 3.84 g 砂糖 3.2 g 塩 0.4 g にんじん 4 g れんこん 9.6 g たけのこ(水煮) 4 g むきえんどう 2.4 g 砂糖 1.6 g しょうゆ 1.6 g にしん 1 切 塩 0.2 g 油 1 g 鶏肉 10 g だいこん 20 g はくさい 30 g にんじん 10 g なばな 3 g こまつな 3 g だし昆布 1 g けずり節 1.5 g 水 100 g 塩 0.6 g しょうゆ 1 g ひなあられ 1 袋 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 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 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	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	72 g	米	88 g			米	80 g
水	112 g	水	90.4 g	水	123.2 g			水	112 g
鶏肉	15 g	ホールコーン	8 g	だいこん	30 g			たまねぎ	8 g
もやし	20 g	まぐろ油漬	12 g	きゅうり	10 g			にんじん	4 g
にんじん	10 g	ガラスープ	2.4 g	にんじん	5 g			にんにく	0.64 g
きゅうり	5 g	塩	0.8 g	花かつお	0.2 g			ガラスープ	2.4 g
白ごま	1 g	こしょう	0.01 g	油	1 g			塩	0.8 g
ねりごま	0.5 g	豚肉	35 g	酢	2 g			こしょう	0.01 g
ごま油	1 g	はくさい	25 g	しょうゆ	0.5 g			油	1.6 g
酢	1.5 g	たまねぎ	10 g	塩	0.2 g			ざつまいも	45 g
砂糖	1 g	さやいんげん	5 g	砂糖	0.5 g			でんぷん	2 g
しょうゆ	0.3 g	ホールトマト(缶)	6 g	豚肉	35 g			砂糖	1 g
塩	0.2 g	トマトケチャップ	5 g	じゃがいも	40 g			油	1.5 g
生揚げ	30 g	油	1 g	たまねぎ	45 g			鶏肉	30 g
豚肉	35 g	塩	0.2 g	にんじん	10 g			たまねぎ	30 g
はくさい	30 g	こしょう	0.01 g	にんにく	0.3 g			キャベツ	20 g
たまねぎ	20 g	砂糖	0.1 g	しょうが	0.3 g			にんじん	15 g
にんじん	10 g	でんぷん	0.5 g	塩	0.6 g			チンゲンサイ	10 g
葉ねぎ	5 g	ガラスープ	4 g	油	1 g			油	1 g
にんにく	0.3 g	水	20 g	ブイヨン(缶)	5 g			ホールトマト(缶)	10 g
しょうが	0.5 g	鶏肉	20 g	トマトケチャップ	7 g			トマトケチャップ	10 g
赤みそ	5 g	新キャベツ	20 g	ウスターソース	3 g			上新粉	4 g
ガラスープ	4 g	たまねぎ	15 g	しょうゆ	3 g			油	3 g
水	40 g	にんじん	10 g	りんごビュレ(缶)	6 g			ブイヨン(缶)	4 g
しょうゆ	2 g	チンゲンサイ	8 g	上新粉	4 g			水	60 g
トウバンジャン	0.15 g	にんにく	0.2 g	油	3 g			砂糖	0.1 g
でんぷん	2 g	ブイヨン(缶)	4 g	カレー粉	0.7 g			塩	0.5 g
牛乳	1 本	油	1 g	水	60 g			こしょう	0.01 g
		水	100 g	角チーズ	1 個			ヨーグルトデザート	1 個
		塩	0.6 g	牛乳	1 本			牛乳	1 本
		こしょう	0.02 g						
		味付けいりこ	1 袋						
		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 牛乳		米飯 かきあげ 豚汁 さかなふりかけ(袋) 牛乳				米飯 カクテルゼリー ハヤシライス ヨーグルトドリンク	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g			米	88 g
水	112 g	水	112 g			水	123.2 g
鶏肉	35 g	焼き竹輪	5 g			りんご(缶)	20 g
キャベツ	20 g	たまねぎ	20 g			カットゼリー(みかん)	25 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g			牛肉	35 g
たまねぎ	10 g	ささがきごぼう	8 g			たまねぎ	45 g
油	1 g	上新粉	8 g			にんじん	15 g
しょうゆ	1 g	でんぶん	4 g			じゃがいも	40 g
砂糖	0.5 g	水	5 g			グリンピース	5 g
塩	0.2 g	塩	0.2 g			セロリ	1 g
こしょう	0.01 g	油	5 g			油	1 g
牛肉	10 g	豚肉	15 g			トマトピューレ	8 g
米粉麺	5 g	さつまいも	20 g			トマトケチャップ	8 g
たまねぎ	20 g	たまねぎ	15 g			ウスターソース	1 g
にんじん	10 g	はくさい	10 g			米粉ハヤシルウ	4 g
えのきたけ	10 g	にんじん	10 g			上新粉	1 g
チンゲンサイ	10 g	つきこんにゃく	5 g			ブイヨン(缶)	4 g
生わかめ	2 g	ほうれんそう	5 g			水	60 g
だし昆布	0.5 g	赤みそ	5 g			塩	0.5 g
ガラスープ	4 g	信州みそ	4 g			こしょう	0.02 g
水	100 g	煮干し	3 g			ヨーグルトドリンク	1 本
しょうゆ	1 g	水	100 g				
塩	0.6 g	さかなふりかけ	1 袋				
こしょう	0.02 g	牛乳	1 本				
油	1 g						
ちりめんじゃこ	5 g						
ピーマン(青)	3 g						
白ごま	0.3 g						
砂糖	1 g						
しょうゆ	1 g						
みりん	1 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