令和6年 3月　学 校 給 食 献 立 表　（7～9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 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	

	一ヶ月　平均								
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン 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

箕面市教育委員会

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、楽しみですね♪

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。楽しみにしていてくださいね。
（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

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6年

				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

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
ピーマン(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

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6年

3月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
棒チーズ
はくさいサラダ
牛乳

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
トマトケチャップ	3 g
ガラスープ	3 g
塩	0.3 g
油	2 g
花いか	18 g
たこ	12 g
酒	1.2 g
ピーマン(青)	6 g
にんじん	12 g
たまねぎ	24 g
にんにく	0.24 g
オリーブ油	1.2 g
塩	0.36 g
こしょう	0.01 g
鶏肉	22 g
じゃがいも	27.5 g
キャベツ	16.5 g
だいこん	16.5 g
にんじん	11 g
たまねぎ	11 g
こまつな	5.5 g
しょうが	0.33 g
油	1.1 g
ガラスープ	4.4 g
だし昆布	0.55 g
水	110 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
棒チーズ	1 本
ロースハム	10 g
はくさい	30 g
にんじん	10 g
ホールコーン	5 g
油	1 g
酢	1 g
しょうゆ	1 g
塩	0.2 g
砂糖	0.1 g
こしょう	0.01 g
牛乳	1 本

3月5日(火)

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

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
豚肉	42 g
切り干し大根	2.2 g
たまねぎ	18 g
にんじん	6 g
ほうれんそう	9.6 g
にんにく	0.36 g
白ごま	1.8 g
油	1.2 g
砂糖	2.4 g
しょうゆ	4.2 g
コチュジャン	1.2 g
ごま油	1.2 g
鶏肉	16.5 g
豆腐(冷)	16.5 g
白菜キムチ	16.5 g
たまねぎ	16.5 g
じゃがいも	11 g
にんじん	11 g
にら	5.5 g
だし昆布	0.55 g
ガラスープ	6.6 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.55 g
手巻きのり	1 袋
焼き竹輪	8 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
砂糖	0.3 g
しょうゆ	1.5 g
塩	0.2 g
油	1 g
牛乳	1 本

3月6日(水)

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

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
鶏肉	48 g
だいこん	36 g
砂糖	0.6 g
みりん	1.2 g
しょうゆ	2.4 g
水	24 g
油	1.2 g
豚肉	22 g
くずきり	2.2 g
つきこんにゃく	8.8 g
はくさい	33 g
にんじん	16.5 g
えのきたけ	11 g
根深ねぎ	11 g
しゅんぎく	5.5 g
だし昆布	0.55 g
けずり節	1.65 g
水	88 g
信州みそ	8.8 g
しょうゆ	1.1 g
わかめふりかけ	1 袋
ゆずゼリー	1 個
平天	10 g
にんじん	10 g
キャベツ	20 g
しろな	10 g
油	1 g
ウスターソース	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
牛乳	1 本

3月7日(木)

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

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
さけ	48 g
じゃがいも	30 g
ゆず果汁	1.2 g
酒	1.2 g
塩	0.24 g
こしょう	0.01 g
米パン粉	1.8 g
オリーブ油	1.2 g
油	1.2 g
鶏肉	16.5 g
油揚げ	3.3 g
にんじん	16.5 g
れんこん	11 g
ごぼう	11 g
生しいたけ	3.3 g
だいこん	22 g
こまつな	11 g
けずり節	1.65 g
だし昆布	0.55 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g
油	1.1 g
納豆(カップ)	1 個
ベーコン	15 g
はくさい	30 g
にんじん	10 g
ブイヨン(缶)	2 g
水	10 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
牛乳	1 本

3月8日(金)

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

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
にんじん	10 g
ガラスープ	3 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g
油	2 g
米粉パン	1 個
油	4 g
きな粉	2 g
砂糖	1.5 g
塩	0.05 g
豚肉	38.5 g
じゃがいも	27.5 g
キャベツ	22 g
たまねぎ	22 g
にんじん	11 g
ブロッコリー	8.8 g
ブイヨン(缶)	4.4 g
水	110 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
ホキ	50 g
酒	1 g
バジルペースト	3 g
塩	0.2 g
油	1 g
ヨーグルトドリンク	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6年

3月11日(月)

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

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
鶏肉	16.5 g
もやし	22 g
にんじん	11 g
きゅうり	5.5 g
白ごま	1.1 g
ねりごま	0.55 g
ごま油	1.1 g
酢	1.65 g
砂糖	1.1 g
しょうゆ	0.33 g
塩	0.22 g
生揚げ	33 g
豚肉	38.5 g
はくさい	33 g
たまねぎ	22 g
にんじん	11 g
葉ねぎ	5.5 g
にんにく	0.33 g
しょうが	0.55 g
赤みそ	5.5 g
ガラスープ	4.4 g
水	44 g
しょうゆ	2.2 g
トウバンジャン	0.17 g
でんぷん	2.2 g
じゃがいも	45 g
たまねぎ	10 g
塩こうじ	3 g
油	1 g
牛乳	1 本

3月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
味付けいりこ
さつまいもとれんこんの甘辛焼き
牛乳

食品名	中学
米	90 g
水	113 g
ホールコーン	10 g
まぐろ油漬	15 g
ガラスープ	3 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g
豚肉	42 g
はくさい	30 g
たまねぎ	12 g
さやいんげん	6 g
ホールトマト(缶)	7.2 g
トマトケチャップ	6 g
油	1.2 g
塩	0.24 g
こしょう	0.01 g
砂糖	0.12 g
でんぷん	0.6 g
ガラスープ	4.8 g
水	24 g
鶏肉	22 g
新キャベツ	22 g
たまねぎ	16.5 g
にんじん	11 g
チンゲンサイ	8.8 g
にんにく	0.22 g
ブイヨン(缶)	4.4 g
油	1.1 g
水	110 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
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

3月13日(水)

米飯
だいこんサラダ
ポークカレー
角チーズ
牛乳

食品名	中学
米	110 g
水	154 g
だいこん	33 g
きゅうり	11 g
にんじん	5.5 g
花かつお	0.22 g
油	1.1 g
酢	2.2 g
しょうゆ	0.55 g
塩	0.22 g
砂糖	0.55 g
豚肉	38.5 g
じゃがいも	44 g
たまねぎ	49.5 g
にんじん	11 g
にんにく	0.33 g
しょうが	0.33 g
塩	0.72 g
油	1.2 g
ブイヨン(缶)	6 g
トマトケチャップ	8.4 g
ウスターソース	3.6 g
しょうゆ	3.6 g
りんごピューレ(缶)	7.2 g
上新粉	4.8 g
油	3.6 g
カレー粉	0.84 g
水	72 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

3月14日(木)

食品名	中学

3月15日(金)

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
米	100 g
水	140 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
にんにく	0.8 g
ガラスープ	3 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g
油	2 g
さつまいも	54 g
でんぷん	2.4 g
砂糖	1.2 g
油	1.8 g
鶏肉	33 g
たまねぎ	33 g
キャベツ	22 g
にんじん	16.5 g
チンゲンサイ	11 g
油	1.1 g
ホールトマト(缶)	11 g
トマトケチャップ	11 g
上新粉	4.4 g
油	3.3 g
ブイヨン(缶)	4.4 g
水	66 g
砂糖	0.11 g
塩	0.55 g
こしょう	0.01 g
ヨーグルトデザート	1 個
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6年

3月18日(月)

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

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
鶏肉	42 g
キャベツ	24 g
にんじん	12 g
たまねぎ	12 g
油	1.2 g
しょうゆ	1.2 g
砂糖	0.6 g
塩	0.24 g
こしょう	0.01 g
牛肉	11 g
米粉麺	5.5 g
たまねぎ	22 g
にんじん	11 g
えのきたけ	11 g
チンゲンサイ	11 g
生わかめ	2.2 g
だし昆布	0.55 g
ガラスープ	4.4 g
水	110 g
しょうゆ	1.1 g
塩	0.66 g
こしょう	0.02 g
油	1.1 g
ちりめんじゃこ	6 g
ピーマン(青)	3.6 g
白ごま	0.36 g
砂糖	1.2 g
しょうゆ	1.2 g
みりん	1.2 g
生揚げ	40 g
しょうが	1 g
葉ねぎ	3 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
油	1 g
牛乳	1 本

3月19日(火)

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

食品名	中学
米	100 g
水	140 g
焼き竹輪	6 g
たまねぎ	24 g
にんじん	12 g
ささがきごぼう	9.6 g
上新粉	9.6 g
でんぷん	4.8 g
水	6 g
塩	0.24 g
油	6 g
豚肉	16.5 g
さつまいも	22 g
たまねぎ	16.5 g
はくさい	11 g
にんじん	11 g
つきこんにゃく	5.5 g
ほうれんそう	5.5 g
赤みそ	5.5 g
信州みそ	4.4 g
煮干し	3.3 g
水	110 g
さかなふりかけ	1 袋
鶏肉	20 g
えのきたけ	15 g
きゅうり	25 g
にんじん	5 g
レモン果汁	0.5 g
ゆず果汁	1 g
しょうゆ	1.5 g
塩	0.2 g
砂糖	0.5 g
牛乳	1 本

3月20日(水)

食品名	中学

3月21日(木)

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
米	110 g
水	154 g
りんご(缶)	24 g
カットゼリー(みかん)	30 g
牛肉	38.5 g
たまねぎ	49.5 g
にんじん	16.5 g
じゃがいも	44 g
グリンピース	5.5 g
セロリ	1.1 g
油	1.2 g
トマトピューレ	9.6 g
トマトケチャップ	9.6 g
ウスターソース	1.2 g
米粉ハヤシルウ	4.8 g
上新粉	1.2 g
ブイヨン(缶)	4.8 g
水	72 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
鶏肉	15 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
油	1 g
酢	1 g
塩	0.2 g
砂糖	0.3 g
こしょう	0.01 g
ヨーグルトドリンク	1 本

食品名	中学