

令和7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
3 〈ひなまつり献立〉 米飯 とりそばろ (手巻きご飯の具) すまし汁 手巻きのり ひなあられ ビーフンの酢の物 牛乳	4 米飯 揚げパン チキンカレー 和風サラダ ヨーグルトドリンク	5 米飯 さつまいもとりんごの甘煮 きりたんぼ鍋 さかなつくだ煮 (袋) 豚だいこん 牛乳	6 米飯 にしんのしょうが煮 かす汁 ひじきの煮物 牛乳	7 米飯 タッカルビ 中華スープ ゆずゼリー 糸こんにゃくのチャプチェ 牛乳
10 米飯 中華鶏そばろあんかけ丼 豆腐とほうれんそうのみそ汁 ヨーグルトデザート キャベツのごまあえ 牛乳	11 キャロットライス 豚肉のトマト煮 肉団子のスープ 竹輪のフリット 牛乳	12 米飯 鶏のハーブ焼き めった汁 昆布ふりかけ (袋) もやしの酢の物 牛乳	13 麦ごはん キャベツのサラダ ハヤシライス 角チーズ ピーチゼリー ヨーグルトドリンク	14 
17 米飯 ヤンニョムチキン はくさいスープ いか入り野菜いため 牛乳	18 米飯 豚肉とキャベツのいため物 ちゃんこ汁 じゃことピーマンのつくだ煮 じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳	19 米飯 だいこんもち 変わりマーボ豆腐 ゆかりふりかけ (袋) 鶏肉ときのこのいため物 牛乳	20 	21 ステーキライス キャベツのカレーソテー コーンスープ 焼きウインナー 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)
中学生	785	28.3	21.5	437	2.7	252	0.46	0.52	32

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。

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、萱野地区にある大谷さんの畑を訪問しました。たまねぎ、かぶ、はくさい、にんじん、だいこんなど、たくさんの種類の野菜が育てられていました。

〈あやめ雪〉

これは「あやめ雪」という品種のかぶで、紫と白の鮮やかな色合いが特徴です。10月上旬に植えたかぶが、収穫時期を迎えていました。



土に埋まっていた部分は白い。

〈ちぢみほうれんそう〉

ちぢみほうれんそうは、通常のほうれんそうと比べて、葉が肉厚で、横に広がって育ちます。甘味が強いのが特徴で、冬になって寒さが厳しくなるとさらに甘味が増すそうです。畑では、収穫間近のものから3月頃に収穫を迎えるものまで、いろいろな大きさのほうれんそうが育っていました。甘味が増す冬に、順番に収穫が



できるよう、時期をずらして植えているそうです。

大谷さんのかぶ、だいこん、ほうれんそうは、「大阪エコ農産物」の認証を受けています。「大阪エコ農産物」とは、農薬と化学肥料の使用を通常の半分以下におさえて栽培された、大阪府が認証する農産物のことです。「去年は暑い日が続いたので、虫が多く、農薬や化学肥料の制限がある中での管理がとても大変でした。」とおっしゃっていました。また、野菜がより甘くおいしく育つように、竹を機械で細かくした「竹パウダー」を土にかけておられます。より安全・安心で、おいしい野菜が育つように、いろいろ工夫されておられました。

竹パウダー

愛情たっぷりの安全・安心でおいしい野菜が給食に登場する日がとても楽しみです。

愛情たっぷりの安全・安心でおいしい野菜が給食に登場する日がとても楽しみです。

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3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。)



調理方法

3月の献立より

鶏のハーブ焼き (12日の献立)

- ①オーブンを200℃にあたためておく。
 - ②鶏肉は角切り、たまねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
 - ③②の材料と塩・こしょう・クミンを混ぜ合わせる。
 - ④オーブントレーにオリーブ油をぬって③を広げる。
 - ⑤オーブンで10~15分程度、少しこげ目がつくまで焼く。
- ※オーブンにより、温度や時間を調整してください。

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	考えた人の学校名
5日(水)	さつまいもとりんごの甘煮 きりたんぼ鍋	箕面小学校
10日(月)	中華鶏そぼろあんかけ丼 豆腐とほうれんそうのみそ汁	南小学校
12日(水)	鶏のハーブ焼き めった汁	西南小学校

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7年

3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)	
米飯 とりそば(手巻きご飯の具) すまし汁 手巻きのり ひなあられ ビーフンの酢の物 牛乳		米飯 揚げパン チキンカレー 和風サラダ ヨーグルトドリンク		米飯 さつまいもとりんごの甘煮 きりたんぼ鍋 さかなつくだ煮(袋) 豚だいこん 牛乳		米飯 にしんのしょうが煮 かす汁 ひじきの煮物 牛乳		米飯 タッカルビ 中華スープ ゆずゼリー 糸こんにゃくのチャブチェ 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	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	42 g	米粉パン	1 個	さつまいも	42 g	にしん	1 切	鶏肉	30 g
凍り豆腐(細切り)	1.1 g	油	4 g	りんご	18 g	しょうが	1 g	トッポギ	12 g
れんこん	6 g	きな粉	2 g	砂糖	3 g	砂糖	3 g	キャベツ	24 g
グリーンピース	2.4 g	砂糖	1.5 g	レーズン	0.6 g	しょうゆ	2 g	さつまいも	18 g
酒	1.2 g	塩	0.05 g	レモン果汁	0.6 g	みりん	1 g	たまねぎ	12 g
砂糖	1.8 g	鶏肉	33 g	水	24 g	水	10 g	にんじん	6 g
しょうゆ	1.8 g	しょうが	0.33 g	きりたんぼ	22 g	豚肉	16.5 g	ガラスープ	2.4 g
みりん	1.2 g	しょうゆ	1.1 g	鶏肉	22 g	はくさい	33 g	水	12 g
塩	0.12 g	じゃがいも	44 g	はくさい	27.5 g	だいこん	22 g	砂糖	1.2 g
白ごま	1.56 g	たまねぎ	49.5 g	根深ねぎ	16.5 g	にんじん	11 g	しょうゆ	2.4 g
油	1.2 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g	こまつな	11 g	コチュジャン	1.2 g
でんぶん	0.36 g	こまつな	5.5 g	ささがきごぼう	11 g	けずり節	1.65 g	油	1.2 g
かまぼこ(梅)	8.8 g	にんにく	0.33 g	しめじ	5.5 g	だし昆布	0.55 g	豚肉	11 g
だいこん	22 g	塩	0.72 g	塩	5.5 g	水	110 g	豆腐(冷)	22 g
はくさい	22 g	油	1.2 g	だし昆布	0.55 g	信州みそ	8.8 g	はくさい	16.5 g
にんじん	11 g	ガラスープ	6 g	水	110 g	酒かす	3.3 g	たまねぎ	16.5 g
こまつな	8.8 g	トマトケチャップ	8.4 g	塩	0.66 g	鶏肉	20 g	にんじん	11 g
なばな	2.2 g	ウスターソース	3.6 g	みりん	1.1 g	ひじき	1 g	チンゲンサイ	5.5 g
だし昆布	1.1 g	しょうゆ	2.4 g	しょうゆ	1.1 g	にんじん	10 g	だし昆布	0.55 g
けずり節	1.65 g	りんごピューレ(缶)	7.2 g	おさかなそばろつくだ煮	1 袋	ささがきごぼう	5 g	ガラスープ	6.6 g
水	110 g	上新粉	4.8 g	豚肉	25 g	さやいんげん	5 g	水	110 g
塩	0.66 g	油	3.6 g	だいこん	20 g	油	1 g	白ごま	1.1 g
しょうゆ	1.1 g	カレー粉	0.84 g	たまねぎ	10 g	砂糖	1 g	しょうゆ	1.1 g
手巻きのり	1 袋	水	72 g	砂糖	0.5 g	しょうゆ	2 g	塩	0.66 g
ひなあられ	1 袋	ローズハム	10 g	みりん	1 g	みりん	1 g	ごま油	1.1 g
焼き豚	10 g	キャベツ	25 g	しょうゆ	2 g	牛乳	1 本	ゆずゼリー	1 個
米粉麺	3 g	にんじん	10 g	ウスターソース	0.5 g			焼き竹輪	8 g
きゅうり	10 g	油	2 g	水	10 g			糸こんにゃく	20 g
にんじん	5 g	酢	1 g	油	1 g			たまねぎ	10 g
もやし	20 g	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本			にんじん	10 g
油	1.5 g	砂糖	0.3 g					にら	5 g
酢	1.5 g	ヨーグルトドリンク	1 本					にんにく	0.3 g
砂糖	1 g							しょうが	0.2 g
しょうゆ	0.3 g							油	2 g
塩	0.1 g							しょうゆ	2 g
牛乳	1 本							砂糖	1 g
								こしょう	0.01 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7年

3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)	
米飯 中華鶏そぼろあんかけ丼 豆腐とほうれんそうのみそ汁 ヨーグルトデザート キャベツのごまあえ 牛乳		キャロットライス 豚肉のトマト煮 肉団子のスープ 竹輪のフリット 牛乳		米飯 鶏のハーブ焼き めった汁 昆布ふりかけ(袋) もやしの酢の物 牛乳		麦ごはん キャベツのサラダ ハヤシライス 角チーズ ピーチゼリー 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	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g		
水	140 g	水	140 g	水	140 g	大麦(米粒麦)	10 g		
鶏肉	42 g	にんじん	10 g	鶏肉	60 g	水	154 g		
かまぼこ	9.6 g	ガラスープ	3 g	たまねぎ	24 g	鶏肉	11 g		
はくさい	30 g	塩	1 g	にんにく	0.12 g	キャベツ	27.5 g		
にんじん	12 g	こしょう	0.01 g	塩	0.36 g	にんじん	11 g		
葉ねぎ	3.6 g	油	2 g	こしょう	0.02 g	ホールコーン	11 g		
ガラスープ	2.4 g	豚肉	42 g	クミン	0.12 g	酢	2.2 g		
油	1.2 g	たまねぎ	24 g	オリーブ油	1.2 g	塩	0.22 g		
塩	0.48 g	マッシュルーム	6 g	豚肉	11 g	砂糖	1.1 g		
こしょう	0.01 g	チンゲンサイ	6 g	さつまいも	22 g	油	1.1 g		
しょうゆ	1.2 g	ホールのトマト(缶)	6 g	だいこん	22 g	豚肉	33 g		
でんぷん	1.2 g	トマトケチャップ	7.2 g	にんじん	11 g	たまねぎ	49.5 g		
豆腐(冷)	27.5 g	ウスターソース	0.6 g	ささがきごぼう	11 g	じゃがいも	33 g		
だいこん	22 g	砂糖	0.6 g	生しいたけ	5.5 g	にんじん	16.5 g		
たまねぎ	22 g	塩	0.24 g	葉ねぎ	5.5 g	しめじ	11 g		
ほうれんそう	11 g	こしょう	0.01 g	赤みそ	5.5 g	こまつな	11 g		
けずり節	1.65 g	水	12 g	信州みそ	4.4 g	セロリ	1.1 g		
だし昆布	0.55 g	油	1.2 g	煮干し	3.3 g	油	1.2 g		
水	110 g	肉だんご(チキン)	27.5 g	水	110 g	トマトピューレ	9.6 g		
赤みそ	5.5 g	じゃがいも	22 g	こんぶふりかけ	1 袋	トマトケチャップ	9.6 g		
信州みそ	4.4 g	キャベツ	16.5 g	まぐろ油漬	10 g	ウスターソース	1.2 g		
ヨーグルトデザート	1 個	にんじん	11 g	きゅうり	15 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g		
焼き豚	10 g	こまつな	11 g	もやし	15 g	上新粉	1.2 g		
キャベツ	30 g	油	1.1 g	にんじん	5 g	ブイヨン(缶)	4.8 g		
にんじん	10 g	ガラスープ	4.4 g	酢	2 g	水	72 g		
しょうゆ	1.5 g	だし昆布	0.55 g	砂糖	1.5 g	塩	0.6 g		
砂糖	0.5 g	水	110 g	しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g		
白ごま	1 g	塩	0.66 g	牛乳	1 本	角チーズ	1 個		
牛乳	1 本	こしょう	0.02 g			ピーチゼリー	1 個		
		焼き竹輪	0.5 本			ヨーグルトドリンク	1 本		
		バジル	0.01 g						
		上新粉	6 g						
		じゅうそう	0.05 g						
		水	8 g						
		油	4 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7年

3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)	
米飯 ヤンニョムチキン はくさいスープ いか入り野菜いため 牛乳		米飯 豚肉とキャベツのいため物 ちゃんこ汁 じゃことピーマンのつくだ煮 じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳		米飯 だいこんもち 変わりマーボ豆腐 ゆかりふりかけ(袋) 鶏肉ときのこのいため物 牛乳				ステーキライス キャベツのカレーソーテー コーンスープ 焼きウインナー 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	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g			米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g			水	140 g
鶏肉	48 g	豚肉	36 g	まぐろ油漬	12 g			ブイヨン(缶)	3 g
塩	0.12 g	しょうゆ	1.2 g	だいこん	36 g			塩	0.6 g
こしょう	0.01 g	酒	1.2 g	切り干し大根	2.2 g			油	2 g
酒	2.4 g	キャベツ	30 g	葉ねぎ	3.6 g			牛肉	20 g
でんぶん	9.6 g	たまねぎ	12 g	でんぶん	3.6 g			たまねぎ	10 g
じゃがいも	24 g	にんじん	12 g	上新粉	3.6 g			にんじん	3 g
油	7.2 g	油	1.2 g	塩	0.12 g			にんにく	0.3 g
コチュジャン	2.4 g	塩	0.24 g	しょうゆ	0.6 g			塩	0.2 g
トマトケチャップ	2.4 g	砂糖	0.6 g	ごま油	2.4 g			こしょう	0.01 g
砂糖	1.2 g	しょうゆ	1.2 g	生揚げ	44 g			油	1 g
みりん	1.2 g	鶏肉	33 g	豚肉	22 g			キャベツ	30 g
水	6 g	はくさい	22 g	たまねぎ	22 g			たまねぎ	12 g
豚肉	16.5 g	だいこん	22 g	はくさい	22 g			にんじん	6 g
はくさい	27.5 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g			塩	0.24 g
たまねぎ	22 g	根深ねぎ	8.8 g	根深ねぎ	11 g			カレー粉	0.12 g
にんじん	11 g	しゆんぎく	3.3 g	にんにく	0.22 g			油	1.2 g
こまつな	11 g	だし昆布	0.55 g	しょうが	0.33 g			鶏肉	22 g
だし昆布	0.55 g	けずり節	1.65 g	赤みそ	6.6 g			ホールコーン	11 g
ガラスープ	4.4 g	水	110 g	ガラスープ	4.4 g			クリームコーン(缶)	22 g
水	110 g	油	1.1 g	水	88 g			じゃがいも	22 g
塩	0.66 g	しょうゆ	2.2 g	油	1.1 g			たまねぎ	22 g
こしょう	0.02 g	酒	1.1 g	トウバンジャン	0.11 g			にんじん	11 g
しょうゆ	1.1 g	塩	0.66 g	しょうゆ	1.1 g			パセリ	0.55 g
切りいか(皮なし)	10 g	ちりめんじゃこ	6 g	でんぶん	1.1 g			油	1.1 g
酒	1 g	ピーマン(青)	3.6 g	ゆかりふりかけ	1 袋			ガラスープ	4.4 g
たまねぎ	15 g	白ごま	1.2 g	鶏肉	30 g			水	110 g
もやし	10 g	砂糖	1.2 g	たまねぎ	20 g			塩	0.66 g
にんじん	10 g	しょうゆ	1.2 g	まいたけ	8 g			砂糖	0.55 g
にら	3 g	みりん	1.2 g	しょうゆ	0.5 g			こしょう	0.02 g
ごま油	1 g	じゃがいも	40 g	塩	0.3 g			でんぶん	1.1 g
砂糖	0.3 g	たまねぎ	10 g	こしょう	0.02 g			ウインナーソーセージ	2 本
しょうゆ	2 g	塩こうじ	3 g	油	1 g			油	1 g
牛乳	1 本	油	1 g	牛乳	1 本			ヨーグルトドリンク	1 本
		牛乳	1 本						