

令和7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
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 牛乳	4 米飯 揚げパン チキンカレー 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) 牛乳	6 米飯 にしんのしょうが煮 かす汁 牛乳	7 米飯 タッカルビ 中華スープ ゆずゼリー 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 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 牛乳	12 米飯 鶏のハーブ焼き めった汁 昆布ふりかけ (袋) 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 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 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 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) 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 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	516	20.3	15.8	409	1.8	182	0.31	0.45	21
中学年	630	22.9	17.2	416	2.1	196	0.35	0.46	23
高学年	702	24.8	18.1	423	2.4	209	0.38	0.48	25

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>

みのお はたけ 箕面の畑だより

1月上じゅん、菅野地区にある
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、むらさきと白のあざやかな色合いが特ちょうです。10月上じゅんに植えたかぶが、収かく時期をむかえていました。



土にう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。あま味が強いのが特ちょうで、冬になって寒さが厳しくなるとさらにあま味が増すそうです。畑では、収かく間近のものから3月ごろに収かくをむかえるものまで、いろいろな大きさのほうれんそうが育っていました。あま味が増す冬に、順番に収かくができるよう、時期をずらして植えているそうです。



たけ 竹パウダー

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さいばいされた、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、野菜がよりあま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。

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えがいた

「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

鶏のハーブ焼き (12日のこん立)

3月のこん立より

- 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月の採用こん立をお知らせします！

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。)

実施日	給食のこん立	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	みのおしょうがっこう 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	みなみしょうがっこう 南小学校
12日(水)	鶏のハーブ焼き めった汁	せいなんしょうがっこう 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 牛乳		米飯 揚げパン チキンカレー 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) 牛乳		米飯 にしんのしょうが煮 かす汁 牛乳		米飯 タッカルビ 中華スープ ゆずゼリー 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	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
鶏肉	35 g	米粉パン	1 個	さつまいも	35 g	にしん	1 切	鶏肉	25 g
凍り豆腐(細切り)	1 g	油	4 g	りんご	15 g	しょうが	1 g	トッポギ	10 g
れんこん	5 g	きな粉	2 g	砂糖	2.5 g	砂糖	3 g	キャベツ	20 g
グリーンピース	2 g	砂糖	1.5 g	レーズン	0.5 g	しょうゆ	2 g	さつまいも	15 g
酒	1 g	塩	0.05 g	レモン果汁	0.5 g	みりん	1 g	たまねぎ	10 g
砂糖	1.5 g	鶏肉	30 g	水	20 g	水	10 g	にんじん	5 g
しょうゆ	1.5 g	しょうが	0.3 g	きりたんぼ	20 g	豚肉	15 g	ガラスープ	2 g
みりん	1 g	しょうゆ	1 g	鶏肉	20 g	はくさい	30 g	水	10 g
塩	0.1 g	じゃがいも	40 g	はくさい	25 g	だいこん	20 g	砂糖	1 g
白ごま	1.3 g	たまねぎ	45 g	根深ねぎ	15 g	にんじん	10 g	しょうゆ	2 g
油	1 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	こまつな	10 g	コチュジャン	1 g
でんぷん	0.3 g	こまつな	5 g	ささがきごぼう	10 g	けずり節	1.5 g	油	1 g
かまぼこ(梅)	8 g	にんにく	0.3 g	しめじ	5 g	だし昆布	0.5 g	豚肉	10 g
だいこん	20 g	塩	0.6 g	ガラスープ	5 g	水	100 g	豆腐(冷)	20 g
はくさい	20 g	油	1 g	だし昆布	0.5 g	信州みそ	8 g	はくさい	15 g
にんじん	10 g	ガラスープ	5 g	水	100 g	酒かす	3 g	たまねぎ	15 g
こまつな	8 g	トマトケチャップ	7 g	塩	0.6 g	牛乳	1 本	にんじん	10 g
なばな	2 g	ウスターソース	3 g	みりん	1 g			チンゲンサイ	5 g
だし昆布	1 g	しょうゆ	2 g	しょうゆ	1 g			だし昆布	0.5 g
けずり節	1.5 g	りんごピューレ(缶)	6 g	おさかなそばろつくだ煮	1 袋			ガラスープ	6 g
水	100 g	上新粉	4 g	牛乳	1 本			水	100 g
塩	0.6 g	油	3 g					白ごま	1 g
しょうゆ	1 g	カレー粉	0.7 g					しょうゆ	1 g
手巻きのり	1 袋	水	60 g					塩	0.6 g
ひなあられ	1 袋	ヨーグルトドリンク	1 本					ごま油	1 g
牛乳	1 本							ゆずゼリー	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 牛乳		キャロットライス 豚肉のトマト煮 肉団子のスープ 牛乳		米飯 鶏のハーブ焼き めった汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		麦ごはん キャベツのサラダ ハヤシライス 角チーズ 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	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g		
水	112 g	水	112 g	水	112 g	大麦(米粒麦)	8 g		
鶏肉	35 g	にんじん	8 g	鶏肉	50 g	水	123.2 g		
かまぼこ	8 g	ガラスープ	2.4 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	10 g		
はくさい	25 g	塩	0.8 g	にんにく	0.1 g	キャベツ	25 g		
にんじん	10 g	こしょう	0.01 g	塩	0.3 g	にんじん	10 g		
葉ねぎ	3 g	油	1.6 g	こしょう	0.02 g	ホールコーン	10 g		
ガラスープ	2 g	豚肉	35 g	クミン	0.1 g	酢	2 g		
油	1 g	たまねぎ	20 g	オリーブ油	1 g	塩	0.2 g		
塩	0.4 g	マッシュルーム	5 g	豚肉	10 g	砂糖	1 g		
こしょう	0.01 g	チンゲンサイ	5 g	さつまいも	20 g	油	1 g		
しょうゆ	1 g	ホールのトマト(缶)	5 g	だいこん	20 g	豚肉	30 g		
でんぷん	1 g	トマトケチャップ	6 g	にんじん	10 g	たまねぎ	45 g		
豆腐(冷)	25 g	ウスターソース	0.5 g	ささがきごぼう	10 g	じゃがいも	30 g		
だいこん	20 g	砂糖	0.5 g	生しいたけ	5 g	にんじん	15 g		
たまねぎ	20 g	塩	0.2 g	葉ねぎ	5 g	しめじ	10 g		
ほうれんそう	10 g	こしょう	0.01 g	赤みそ	5 g	こまつな	10 g		
けずり節	1.5 g	水	10 g	信州みそ	4 g	セロリ	1 g		
だし昆布	0.5 g	油	1 g	煮干し	3 g	油	1 g		
水	100 g	肉だんご(チキン)	25 g	水	100 g	トマトピューレ	8 g		
赤みそ	5 g	じゃがいも	20 g	こんぶふりかけ	1 袋	トマトケチャップ	8 g		
信州みそ	4 g	キャベツ	15 g	牛乳	1 本	ウスターソース	1 g		
ヨーグルトデザート	1 個	にんじん	10 g			米粉ハヤシルウ	4 g		
牛乳	1 本	こまつな	10 g			上新粉	1 g		
		油	1 g			ブイヨン(缶)	4 g		
		ガラスープ	4 g			水	60 g		
		だし昆布	0.5 g			塩	0.5 g		
		水	100 g			こしょう	0.02 g		
		塩	0.6 g			角チーズ	1 個		
		こしょう	0.02 g			ヨーグルトドリンク	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 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 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) 牛乳				ステーキライス キャベツのカレーソテー コーンスープ 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	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g			米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g			水	112 g
鶏肉	40 g	豚肉	30 g	まぐろ油漬	10 g			ブイヨン(缶)	2.4 g
塩	0.1 g	しょうゆ	1 g	だいこん	30 g			塩	0.48 g
こしょう	0.01 g	酒	1 g	切り干し大根	2 g			油	1.6 g
酒	2 g	キャベツ	25 g	葉ねぎ	3 g			牛肉	16 g
でんぷん	8 g	たまねぎ	10 g	でんぷん	3 g			たまねぎ	8 g
じゃがいも	20 g	にんじん	10 g	上新粉	3 g			にんじん	2.4 g
油	6 g	油	1 g	塩	0.1 g			にんにく	0.24 g
コチュジャン	2 g	塩	0.2 g	しょうゆ	0.5 g			塩	0.16 g
トマトケチャップ	2 g	砂糖	0.5 g	ごま油	2 g			こしょう	0.01 g
砂糖	1 g	しょうゆ	1 g	生揚げ	40 g			油	0.8 g
みりん	1 g	鶏肉	30 g	豚肉	20 g			ウインナーソーセージ	12 g
水	5 g	はくさい	20 g	たまねぎ	20 g			キャベツ	25 g
豚肉	15 g	だいこん	20 g	はくさい	20 g			たまねぎ	10 g
はくさい	25 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g			にんじん	5 g
たまねぎ	20 g	根深ねぎ	8 g	根深ねぎ	10 g			塩	0.2 g
にんじん	10 g	しゆんぎく	3 g	にんにく	0.2 g			カレー粉	0.1 g
こまつな	10 g	だし昆布	0.5 g	しょうが	0.3 g			油	1 g
だし昆布	0.5 g	けずり節	1.5 g	赤みそ	6 g			鶏肉	20 g
ガラスープ	4 g	水	100 g	ガラスープ	4 g			ホールコーン	10 g
水	100 g	油	1 g	水	80 g			クリームコーン(缶)	20 g
塩	0.6 g	しょうゆ	2 g	油	1 g			じゃがいも	20 g
こしょう	0.02 g	酒	1 g	トウバンジャン	0.1 g			たまねぎ	20 g
しょうゆ	1 g	塩	0.6 g	しょうゆ	1 g			にんじん	10 g
牛乳	1 本	ちりめんじゃこ	5 g	でんぷん	1 g			パセリ	0.5 g
		ピーマン(青)	3 g	ゆかりふりかけ	1 袋			油	1 g
		白ごま	1 g	牛乳	1 本			ガラスープ	4 g
		砂糖	1 g					水	100 g
		しょうゆ	1 g					塩	0.6 g
		みりん	1 g					砂糖	0.5 g
		牛乳	1 本					こしょう	0.02 g
								でんぷん	1 g
								ヨーグルトドリンク	1 本