

令和7年 3月 学校給食献立表 (小学生)

* 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 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 きりたんぽ鍋 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 米飯 さばのごまソース煮 五目汁 塩昆布 牛乳
17 米飯 ヤンニョムチキン はくさいスープ 牛乳	18 	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>

箕面の畑だより

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。

〈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。

1月上じゅん、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、



土にうまっていた部分は白い。



たけ竹パウダー

「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

3月のこん立より

鶏のハーブ焼き(12日のこん立)

- 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	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

[「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](#)

[illegible]

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		米飯 さばのごまソース煮 五目汁 塩昆布 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	大麦(米粒麦)	8 g	水	112 g
鶏肉	35 g	にんじん	8 g	鶏肉	50 g	水	123.2 g	さば	1 切
かまぼこ	8 g	ガラスープ	2.4 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	10 g	白ごま	0.5 g
はくさい	25 g	塩	0.8 g	にんにく	0.1 g	キャベツ	25 g	ウスターソース	3 g
にんじん	10 g	こしょう	0.01 g	塩	0.3 g	にんじん	10 g	しょうゆ	2 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	酒	2 g
ガラスープ	2 g	豚肉	35 g	クミン	0.1 g	酢	2 g	しょうが	1 g
油	1 g	たまねぎ	20 g	オリーブ油	1 g	塩	0.2 g	砂糖	3 g
塩	0.4 g	マッシュルーム	5 g	豚肉	10 g	砂糖	1 g	水	10 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	豚肉	10 g
しょうゆ	1 g	ホールトマト(缶)	5 g	だいこん	20 g	鶏肉	30 g	生揚げ	10 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	たまねぎ	20 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	はくさい	20 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	れんこん	8 g
たまねぎ	20 g	塩	0.2 g	葉ねぎ	5 g	しめじ	10 g	にんじん	5 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	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
だし昆布	0.5 g	油	1 g	煮干し	3 g	油	1 g	けずり節	1.5 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	水	100 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	塩	0.6 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	しょうゆ	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	油	1 g
牛乳	1 本	こまつな	10 g			上新粉	1 g	塩昆布	2 g
		油	1 g			ブイヨン(缶)	4 g	牛乳	1 本
		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 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	
水	112 g					水	112 g					水	112 g	
鶏肉	40 g					まぐろ油漬	10 g					ブイヨン(缶)	2.4 g	
塩	0.1 g					だいこん	30 g					塩	0.48 g	
こしょう	0.01 g					切り干し大根	2 g					油	1.6 g	
酒	2 g					葉ねぎ	3 g					牛肉	16 g	
でんぷん	8 g					でんぷん	3 g					たまねぎ	8 g	
じゃがいも	20 g					上新粉	3 g					にんじん	2.4 g	
油	6 g					塩	0.1 g					にんにく	0.24 g	
コチュジャン	2 g					しょうゆ	0.5 g					塩	0.16 g	
トマトケチャップ	2 g					ごま油	2 g					こしょう	0.01 g	
砂糖	1 g					生揚げ	40 g					油	0.8 g	
みりん	1 g					豚肉	20 g					ウインナーソーセージ	12 g	
水	5 g					たまねぎ	20 g					キャベツ	25 g	
豚肉	15 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	5 g	
たまねぎ	20 g					根深ねぎ	10 g					塩	0.2 g	
にんじん	10 g					にんにく	0.2 g					カレー粉	0.1 g	
こまつな	10 g					しょうが	0.3 g					油	1 g	
だし昆布	0.5 g					赤みそ	6 g					鶏肉	20 g	
ガラスープ	4 g					ガラスープ	4 g					ホールコーン	10 g	
水	100 g					水	80 g					クリームコーン(缶)	20 g	
塩	0.6 g					油	1 g					じゃがいも	20 g	
こしょう	0.02 g					トウバンジャン	0.1 g					たまねぎ	20 g	
しょうゆ	1 g					しょうゆ	1 g					にんじん	10 g	
牛乳	1 本					でんぷん	1 g					パセリ	0.5 g	
						ゆかりふりかけ	1 袋					油	1 g	
						牛乳	1 本					ガラスープ	4 g	
												水	100 g	
												塩	0.6 g	
												砂糖	0.5 g	
												こしょう	0.02 g	
												でんぷん	1 g	
												ヨーグルトドリンク	1 本	