

# 令和8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																																	
2 米飯 大学いも いか入り中華煮 ヨーグルト 牛乳	3 <ひなまつり献立> ちらしずし さわらの塩焼き 菜花の肉団子汁 ひなあられ きんぴら 牛乳	4 米飯 揚げパン カレースープ スライスチーズ だいこんサラダ 牛乳	5 米飯 とりそぼろ(手巻きごはんの具) みそ汁 手巻きのり 野菜いため 牛乳	6 米飯 豚肉と糸こんにゃくのいため物 キムチスープ のり塩ポテト 牛乳																																	
9 米飯 ガパオ はくさいのスープ じゃがいものおかか煮 牛乳	10 <採用献立> 米飯 じゃがたまナポリタン キャベツと生揚げのみそ汁 じゃこのつくだ煮 黄桃缶 牛乳	11 <採用献立> キムタクごはん 竹輪のかりかり磯辺揚げ 栄養たっぷりポトフ 牛乳	12 麦ごはん みかんカットゼリー チキンカレー 焼肉サラダ ヨーグルトドリンク	13 米飯 鶏肉のハーブ焼き 五目汁 さかなふりかけ(袋) もやしのいため物 牛乳																																	
16 <採用献立> 米飯 鶏肉の甘辛焼き 春野菜のスープ うめじそふりかけ(袋) れんこんのいため物 牛乳	17 米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス スライスチーズ 焼きとうもろこし 牛乳	18 米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 はくさいの蒸し煮 牛乳	19 米飯 さけの豆乳グラタン ミネストローネ 切り干しベーコン りんご缶 牛乳	20 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。																																	
23 ビーフピラフ キャベツのソテー 豆乳入りコーンスープ 焼きウインナー ヨーグルトドリンク	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="3"></th> <th colspan="9">一ヶ月 平均</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th rowspan="2">たんぱく質 (g)</th> <th rowspan="2">脂質 (g)</th> <th rowspan="2">カルシウム (mg)</th> <th rowspan="2">鉄 (mg)</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A (μgRAE)</th> <th>B1 (mg)</th> <th>B2 (mg)</th> <th>C (mg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中学生</td> <td>811</td> <td>30.3</td> <td>24.2</td> <td>402</td> <td>2.7</td> <td>258</td> <td>0.49</td> <td>0.55</td> <td>32</td> </tr> </tbody> </table> <p>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！</p> <p>&lt;URL&gt; <a href="https://note.com/minohpakupaku">https://note.com/minohpakupaku</a></p>					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	811	30.3	24.2	402	2.7	258	0.49	0.55	32
	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	811	30.3	24.2	402	2.7	258	0.49	0.55	32																												



# 箕面の畑だより

1月上旬、稲地区にある小林さんの畑を訪ねました。小林さんは給食にきゅうり、こまつな、チンゲンサイなどいろいろな野菜を出荷してくださっています。

小林さんの畑にある3つのビニールハウスでは、さやいんげん、チンゲンサイ、みずなが育てられていました。外は10℃に満たない寒い日でしたが、ハウスの中はポカポカ！太陽の光だけで冬場でも25℃ぐらいになるそうです。ハウス内の温度が上がり過ぎると野菜が育ち過ぎてしまうため、小林さんは毎日天候を見てビニールを開け閉めし、温度を調整するそうです。

## 〈さやいんげん〉

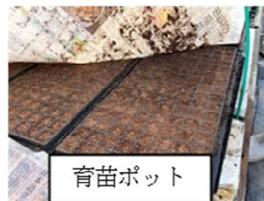


立派なさやいんげんがたくさん実っていました。収穫時期が重ならないように、1週間ずつ時期をずらして植えているそうです。また、小さな穴があいたチューブを畑の畝に添ってはわせ、畑のすみにある大きなタンクから水を流して、簡単に水やりができるよう工夫されていました。農作業を軽減するために、様々な工夫をしておられるそうです。

## 〈チンゲンサイ〉

10月末に種をまいた4000株のうち、半分以上が12月の給食に登場しました。2~3日前に種まきをした2000株の育苗ポットもありました。まだ芽は出ていませんでしたが、現在畑にあるチンゲンサイを収穫した後で植える予定だそうです。

これからも、いろいろな野菜を給食に出荷して下さる予定です。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「手巻きのりパッケージデザイン」にチャレンジしました。

3月5日(木)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。)



## 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もあります。)

実施日	給食の献立名	考えた人の学校名
10日(火)	じゃがたまナポリタン キャベツと生揚げのみそ汁	南小学校
11日(水)	キムタクごはん 竹輪のかりかり磯辺揚げ 栄養たっぷりポトフ	西南小学校
16日(月)	鶏肉の甘辛焼き 春野菜のスープ	箕面小学校



## 調理方法

3月の献立より



### ★キムタクごはん(3月11日の献立)

- ① 豚肉は細かく切る。
- ② 白菜キムチとつぼ漬は汁をきって細かく刻む。汁は別にして置いておく。
- ③ 切り干し大根は水で戻して絞り、細かく刻む。
- ④ 白ごまはフライパンで炒っておく。
- ⑤ フライパンにごま油を熱して①を炒め、色が変わったら③を加えて炒める。さらに②の刻んだ白菜キムチとつぼ漬を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 最後にしょうゆ、②の汁で味をととのえ、白ごまを加える。
- ⑦ 炊きたてのご飯に⑥をよく混ぜ合わせる。

# 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8年

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
米飯 大学いも いか入り中華煮 ヨーグルト 牛乳		ちらしずし さわらの塩焼き 菜花の肉団子汁 ひなあられ きんぴら 牛乳		米飯 揚げパン カレースープ スライスチーズ だいこんサラダ 牛乳		米飯 とりそぼろ(手巻きごはんの具) みそ汁 手巻きのり 野菜いため 牛乳		米飯 豚肉と糸こんにゃくのいため物 キムチスープ のり塩ポテト 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	117 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
さつまいも	60 g	酢	4.8 g	米粉パン	1 個	鶏肉	54 g	豚肉	42 g
砂糖	2.4 g	砂糖	2 g	油	4 g	酒	1.2 g	糸こんにゃく	24 g
油	1.8 g	塩	0.5 g	きな粉	2 g	しょうが	0.6 g	たまねぎ	12 g
水	0.6 g	にんじん	5 g	砂糖	1.5 g	にんじん	9.6 g	にんじん	6 g
しょうゆ	0.6 g	れんこん	10 g	塩	0.05 g	葉ねぎ	6 g	チンゲンサイ	6 g
砂糖	1.8 g	たけのこ(水煮)	5 g	豚肉	38.5 g	白ごま	1.2 g	油	1.2 g
豚肉	48 g	砂糖	2 g	じゃがいも	11 g	砂糖	1.2 g	しょうゆ	2.4 g
切りいか(皮なし)	8.8 g	しょうゆ	2 g	たまねぎ	22 g	しょうゆ	2.4 g	砂糖	1.2 g
酒	1.1 g	さわら	1 切	キャベツ	22 g	油	1.2 g	こしょう	0.01 g
はくさい	22 g	塩	0.3 g	にんじん	16.5 g	でんぷん	0.24 g	ごま油	0.6 g
たまねぎ	27.5 g	油	1 g	チンゲンサイ	5.5 g	豚肉	16.5 g	白ごま	1.2 g
にんじん	11 g	肉だんご(チキン)	22 g	パイオン	4.4 g	油揚げ	3.3 g	鶏肉	27.5 g
チンゲンサイ	11 g	だいこん	16.5 g	水	88 g	じゃがいも	27.5 g	白菜キムチ	22 g
しょうが	0.33 g	はくさい	16.5 g	塩	0.66 g	だいこん	16.5 g	たまねぎ	22 g
ガラスープ	4.4 g	たまねぎ	11 g	トマトケチャップ	5.5 g	にんじん	11 g	にんじん	11 g
水	55 g	にんじん	11 g	ウスターソース	2.2 g	ささがきごぼう	11 g	こまつな	11 g
油	1.1 g	なばな	3.3 g	カレー粉	0.33 g	こまつな	8.8 g	油	1.1 g
ごま油	0.55 g	だし昆布	0.55 g	しょうゆ	0.55 g	赤みそ	5.5 g	ガラスープ	4.4 g
塩	0.66 g	けずり節	1.65 g	スライスチーズ	1 枚	信州みそ	4.4 g	水	110 g
こしょう	0.02 g	水	110 g	まぐろ油漬	10 g	煮干し	3.3 g	塩	0.66 g
しょうゆ	2.2 g	塩	0.66 g	だいこん	25 g	水	110 g	こしょう	0.02 g
でんぷん	2.2 g	しょうゆ	1.1 g	きゅうり	10 g	手巻きのり	1 袋	しょうゆ	1.1 g
ヨーグルト	1 個	ひなあられ	1 袋	にんじん	5 g	焼き竹輪	10 g	じゃがいも	50 g
牛乳	1 本	牛肉	25 g	油	1 g	キャベツ	20 g	青のり	0.1 g
		ささがきごぼう	20 g	酢	1.5 g	たまねぎ	15 g	でんぷん	1 g
		にんじん	10 g	レモン果汁	0.5 g	にんじん	10 g	油	2 g
		ピーマン(青)	5 g	しょうゆ	0.5 g	油	1 g	塩	0.3 g
		油	1 g	塩	0.2 g	しょうゆ	0.2 g	こしょう	0.01 g
		砂糖	1 g	砂糖	0.5 g	塩	0.3 g	牛乳	1 本
		しょうゆ	2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本		
		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8年

3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)	
米飯 ガパオ はくさいのスープ じゃがいものおかか煮 牛乳		米飯 じゃがたまナポリタン キャベツと生揚げのみそ汁 じゃこのつくだ煮 黄桃缶 牛乳		キムタクごはん 竹輪のかりかり磯辺揚げ 栄養たっぷりポトフ 牛乳		麦ごはん みかんカットゼリー チキンカレー 焼肉サラダ ヨーグルトドリンク		米飯 鶏肉のハーブ焼き 五目汁 さかなふりかけ(袋) もやしのいため物 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	大麦(米粒麦)	10 g	水	140 g
鶏肉	48 g	ウインナーソーセージ	24 g	油	1 g	水	154 g	鶏肉	66 g
凍り豆腐(細切り)	2.75 g	じゃがいも	24 g	豚肉	10 g	カットゼリー(みかん)	60 g	たまねぎ	24 g
たまねぎ	24 g	たまねぎ	24 g	白菜キムチ	8 g	鶏肉	49.5 g	塩	0.36 g
ピーマン(青)	6 g	にんじん	12 g	切り干し大根	2 g	しょうが	0.33 g	こしょう	0.02 g
にんじん	6 g	ピーマン(青)	9.6 g	つぼ漬	3 g	しょうゆ	1.1 g	クミン	0.12 g
油	1.2 g	トマトケチャップ	2.4 g	白ごま	1.5 g	じゃがいも	44 g	オリーブ油	1.2 g
酒	1.2 g	ウスターソース	1.2 g	しょうゆ	1 g	たまねぎ	49.5 g	豚肉	16.5 g
しょうゆ	2.4 g	酒	1.2 g	ごま油	1 g	にんじん	16.5 g	はくさい	22 g
みりん	0.36 g	塩	0.12 g	焼き竹輪	1 本	にんにく	0.33 g	にんじん	16.5 g
砂糖	1.2 g	こしょう	0.01 g	上新粉	6 g	塩	0.72 g	だいこん	16.5 g
塩	0.36 g	油	1.2 g	でんぷん	6 g	油	1.2 g	れんこん	11 g
こしょう	0.01 g	鶏肉	11 g	青のり	0.2 g	ガラスープ	6 g	こまつな	5.5 g
バジルペースト	3.6 g	生揚げ	16.5 g	水	16 g	トマトケチャップ	8.4 g	油	1.1 g
豚肉	24.2 g	たまねぎ	22 g	油	8 g	ウスターソース	3.6 g	けずり節	1.65 g
はくさい	27.5 g	キャベツ	16.5 g	鶏肉	44 g	しょうゆ	2.4 g	だし昆布	0.55 g
たまねぎ	22 g	だいこん	11 g	にんにく	0.22 g	りんごピューレ	7.2 g	水	110 g
にんじん	11 g	にんじん	5.5 g	キャベツ	22 g	上新粉	4.8 g	しょうゆ	1.1 g
こまつな	11 g	ほうれんそう	5.5 g	じゃがいも	22 g	油	3.6 g	塩	0.66 g
油	1.1 g	赤みそ	5.5 g	たまねぎ	27.5 g	カレー粉	0.84 g	さかなふりかけ	1 袋
ガラスープ	4.4 g	信州みそ	4.4 g	にんじん	11 g	水	72 g	まぐろ油漬	10 g
水	110 g	けずり節	1.65 g	こまつな	11 g	牛肉	30 g	もやし	25 g
塩	0.66 g	だし昆布	0.55 g	ガラスープ	4.4 g	酒	1 g	たまねぎ	15 g
こしょう	0.02 g	水	110 g	オリーブ油	1.1 g	しょうゆ	1 g	にんじん	5 g
白ごま	0.88 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	水	88 g	砂糖	0.5 g	にら	5 g
しょうゆ	1.1 g	砂糖	1.2 g	塩	0.66 g	油	1 g	塩	0.2 g
じゃがいも	50 g	しょうゆ	1.2 g	こしょう	0.02 g	キャベツ	20 g	こしょう	0.01 g
花かつお	0.5 g	みりん	1.2 g	牛乳	1 本	きゅうり	10 g	しょうゆ	1 g
水	10 g	黄桃(缶)	60 g			にんじん	5 g	油	1 g
砂糖	1 g	牛乳	1 本			酢	1 g	牛乳	1 本
しょうゆ	2 g					砂糖	0.3 g		
みりん	1 g					塩	0.2 g		
牛乳	1 本					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8年

3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)	
米飯 鶏肉の甘辛焼き 春野菜のスープ うめじそふりかけ(袋) れんこんのいため物 牛乳		米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス スライスチーズ 焼きとうもろこし 牛乳		米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 はくさいの蒸し煮 牛乳		米飯 さけの豆乳グラタン ミネストローネ 切り干しベーコン りんご缶 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	110 g	米	100 g	米	100 g		
水	140 g	水	154 g	水	140 g	水	140 g		
鶏肉	72 g	鶏肉	16.5 g	にしん	1 切	さけ	30 g		
根深ねぎ	12 g	キャベツ	22 g	しょうが	1 g	じゃがいも	30 g		
しょうゆ	2.4 g	きゅうり	11 g	砂糖	3 g	たまねぎ	24 g		
みりん	2.4 g	にんじん	5.5 g	しょうゆ	2 g	ほうれんそう	6 g		
酒	1.2 g	油	1.1 g	みりん	1 g	油	1.2 g		
油	1.2 g	酢	1.1 g	水	10 g	ブイオン	4.8 g		
ベーコン	13.2 g	塩	0.22 g	豚肉	22 g	豆乳	24 g		
新キャベツ	22 g	砂糖	0.33 g	生揚げ	11 g	水	6 g		
たまねぎ	22 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	16.5 g	塩	0.36 g		
にんじん	11 g	豚肉	49.5 g	キャベツ	16.5 g	こしょう	0.01 g		
えのきたけ	11 g	たまねぎ	44 g	だいこん	11 g	でんぷん	1.2 g		
ほうれんそう	8.8 g	にんじん	16.5 g	にんじん	11 g	米パン粉	1.2 g		
ブイオン	4.4 g	じゃがいも	38.5 g	葉ねぎ	5.5 g	油	1.2 g		
油	1.1 g	こまつな	5.5 g	赤みそ	5.5 g	鶏肉	22 g		
水	110 g	セロリ	1.1 g	信州みそ	4.4 g	にんにく	0.22 g		
塩	0.66 g	油	1.2 g	けずり節	1.65 g	たまねぎ	22 g		
こしょう	0.02 g	トマトピューレ	9.6 g	だし昆布	0.55 g	はくさい	16.5 g		
うめじそふりかけ	1 袋	トマトケチャップ	9.6 g	水	110 g	にんじん	11 g		
平天	10 g	ウスターソース	1.2 g	油	1.1 g	こまつな	11 g		
れんこん	20 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g	鶏肉	15 g	セロリ	1.1 g		
にんじん	10 g	上新粉	1.2 g	はくさい	35 g	ホールトマト(缶)	8.8 g		
つきこんにやく	10 g	ブイオン	4.8 g	にんじん	5 g	トマトケチャップ	11 g		
油	1 g	水	72 g	しょうゆ	1 g	油	1.1 g		
しょうゆ	1 g	塩	0.6 g	塩	0.1 g	ウスターソース	0.55 g		
砂糖	1 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.01 g	砂糖	0.22 g		
塩	0.1 g	スライスチーズ	1 枚	牛乳	1 本	塩	0.55 g		
牛乳	1 本	カットコーン	1 個			こしょう	0.02 g		
		塩	0.5 g			ガラスープ	6.6 g		
		しょうゆ	2 g			水	110 g		
		みりん	2 g			ベーコン	3.6 g		
		油	1 g			切り干し大根	2.2 g		
		牛乳	1 本			葉ねぎ	1.2 g		
						白ごま	1.2 g		
						油	0.36 g		
						しょうゆ	0.24 g		
						酒	0.6 g		
						塩	0.12 g		
						こしょう	0.01 g		
						りんご(缶)	50 g		
						牛乳	1 本		

