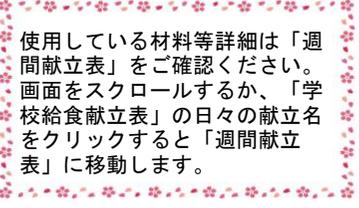


# 令和8年 3月 学校給食献立表 (小学生)

\* 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																																																					
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 牛乳 	4 米飯 揚げパン カレースープ スライスチーズ 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 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 牛乳																																																					
9 米飯 ガパオ はくさいのスープ 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 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 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) 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) 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 牛乳	18 米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 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 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 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>低学年</td> <td>533</td> <td>22.5</td> <td>17.7</td> <td>378</td> <td>1.8</td> <td>200</td> <td>0.36</td> <td>0.48</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>649</td> <td>25.4</td> <td>19.2</td> <td>385</td> <td>2.1</td> <td>214</td> <td>0.41</td> <td>0.50</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>723</td> <td>27.5</td> <td>20.4</td> <td>392</td> <td>2.4</td> <td>228</td> <td>0.45</td> <td>0.52</td> <td>25</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)	低学年	533	22.5	17.7	378	1.8	200	0.36	0.48	21	中学年	649	25.4	19.2	385	2.1	214	0.41	0.50	23	高学年	723	27.5	20.4	392	2.4	228	0.45	0.52	25
	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	533	22.5	17.7	378	1.8	200	0.36	0.48	21																																																
中学年	649	25.4	19.2	385	2.1	214	0.41	0.50	23																																																
高学年	723	27.5	20.4	392	2.4	228	0.45	0.52	25																																																

# 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。収穫がく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うねにそってはわせ、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。楽しみですね。



育苗ポット

## 箕面市内の中学生がかいた

### 「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。



## 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もあります。)

実施日	給食のこん立名	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

令和8年

『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

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 牛乳		米飯 揚げパン カレースープ スライスチーズ 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 牛乳		米飯 豚肉と糸こんにゃくのいため物 キムチスープ 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	93.6 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
さつまいも	50 g	酢	3.84 g	米粉パン	1 個	鶏肉	45 g	豚肉	35 g
砂糖	2 g	砂糖	1.6 g	油	4 g	酒	1 g	糸こんにゃく	20 g
油	1.5 g	塩	0.4 g	きな粉	2 g	しょうが	0.5 g	たまねぎ	10 g
水	0.5 g	にんじん	4 g	砂糖	1.5 g	にんじん	8 g	にんじん	5 g
しょうゆ	0.5 g	れんこん	8 g	塩	0.05 g	葉ねぎ	5 g	チンゲンサイ	5 g
砂糖	1.5 g	たけのこ(水煮)	4 g	豚肉	35 g	白ごま	1 g	油	1 g
豚肉	40 g	砂糖	1.6 g	じゃがいも	10 g	砂糖	1 g	しょうゆ	2 g
切りいか(皮なし)	8 g	しょうゆ	1.6 g	たまねぎ	20 g	しょうゆ	2 g	砂糖	1 g
酒	1 g	さわら	1 切	キャベツ	20 g	油	1 g	こしょう	0.01 g
はくさい	20 g	塩	0.3 g	にんじん	15 g	でんぷん	0.2 g	ごま油	0.5 g
たまねぎ	25 g	油	1 g	チンゲンサイ	5 g	豚肉	15 g	白ごま	1 g
にんじん	10 g	肉だんご(チキン)	20 g	パイオン	4 g	油揚げ	3 g	鶏肉	25 g
チンゲンサイ	10 g	だいこん	15 g	水	80 g	じゃがいも	25 g	白菜キムチ	20 g
しょうが	0.3 g	はくさい	15 g	塩	0.6 g	だいこん	15 g	たまねぎ	20 g
ガラスープ	4 g	たまねぎ	10 g	トマトケチャップ	5 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
水	50 g	にんじん	10 g	ウスターソース	2 g	ささがきごぼう	10 g	こまつな	10 g
油	1 g	なばな	3 g	カレー粉	0.3 g	こまつな	8 g	油	1 g
ごま油	0.5 g	だし昆布	0.5 g	しょうゆ	0.5 g	赤みそ	5 g	ガラスープ	4 g
塩	0.6 g	けずり節	1.5 g	スライスチーズ	1 枚	信州みそ	4 g	水	100 g
こしょう	0.02 g	水	100 g	牛乳	1 本	煮干し	3 g	塩	0.6 g
しょうゆ	2 g	塩	0.6 g			水	100 g	こしょう	0.02 g
でんぷん	2 g	しょうゆ	1 g			手巻きのり	1 袋	しょうゆ	1 g
ヨーグルト	1 個	ひなあられ	1 袋			牛乳	1 本	牛乳	1 本
牛乳	1 本	牛乳	1 本						

# 週間献立表

令和8年

『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

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 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 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 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) 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	40 g	ウインナーソーセージ	20 g	油	0.8 g	水	123.2 g	鶏肉	55 g
凍り豆腐(細切り)	2.5 g	じゃがいも	20 g	豚肉	8 g	カットゼリー(みかん)	50 g	たまねぎ	20 g
たまねぎ	20 g	たまねぎ	20 g	白菜キムチ	6.4 g	鶏肉	45 g	塩	0.3 g
ピーマン(青)	5 g	にんじん	10 g	切り干し大根	1.6 g	しょうが	0.3 g	こしょう	0.02 g
にんじん	5 g	ピーマン(青)	8 g	つぼ漬	2.4 g	しょうゆ	1 g	クミン	0.1 g
油	1 g	トマトケチャップ	2 g	白ごま	1.2 g	じゃがいも	40 g	オリーブ油	1 g
酒	1 g	ウスターソース	1 g	しょうゆ	0.8 g	たまねぎ	45 g	豚肉	15 g
しょうゆ	2 g	酒	1 g	ごま油	0.8 g	にんじん	15 g	はくさい	20 g
みりん	0.3 g	塩	0.1 g	焼き竹輪	0.5 本	にんにく	0.3 g	にんじん	15 g
砂糖	1 g	こしょう	0.01 g	上新粉	3 g	塩	0.6 g	だいこん	15 g
塩	0.3 g	油	1 g	でんぷん	3 g	油	1 g	れんこん	10 g
こしょう	0.01 g	鶏肉	10 g	青のり	0.1 g	ガラスープ	5 g	こまつな	5 g
バジルペースト	3 g	生揚げ	15 g	水	8 g	トマトケチャップ	7 g	油	1 g
豚肉	22 g	たまねぎ	20 g	油	4 g	ウスターソース	3 g	けずり節	1.5 g
はくさい	25 g	キャベツ	15 g	鶏肉	40 g	しょうゆ	2 g	だし昆布	0.5 g
たまねぎ	20 g	だいこん	10 g	にんにく	0.2 g	りんごピューレ	6 g	水	100 g
にんじん	10 g	にんじん	5 g	キャベツ	20 g	上新粉	4 g	しょうゆ	1 g
こまつな	10 g	ほうれんそう	5 g	じゃがいも	20 g	油	3 g	塩	0.6 g
油	1 g	赤みそ	5 g	たまねぎ	25 g	カレー粉	0.7 g	さかなふりかけ	1 袋
ガラスープ	4 g	信州みそ	4 g	にんじん	10 g	水	60 g	牛乳	1 本
水	100 g	けずり節	1.5 g	こまつな	10 g	ヨーグルトドリンク	1 本		
塩	0.6 g	だし昆布	0.5 g	ガラスープ	4 g				
こしょう	0.02 g	水	100 g	オリーブ油	1 g				
白ごま	0.8 g	ちりめんじゃこ	6 g	水	80 g				
しょうゆ	1 g	砂糖	1 g	塩	0.6 g				
牛乳	1 本	しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g				
		みりん	1 g	牛乳	1 本				
		牛乳	1 本						

# 週間献立表

令和8年

『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

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) 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 牛乳		米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 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 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	88 g	米	80 g	米	80 g		
水	112 g	水	123.2 g	水	112 g	水	112 g		
鶏肉	60 g	鶏肉	15 g	にしん	1 切	さけ	25 g		
根深ねぎ	10 g	キャベツ	20 g	しょうが	1 g	じゃがいも	25 g		
しょうゆ	2 g	きゅうり	10 g	砂糖	3 g	たまねぎ	20 g		
みりん	2 g	にんじん	5 g	しょうゆ	2 g	ほうれんそう	5 g		
酒	1 g	油	1 g	みりん	1 g	油	1 g		
油	1 g	酢	1 g	水	10 g	ブイヨン	4 g		
ベーコン	12 g	塩	0.2 g	豚肉	20 g	豆乳	20 g		
新キャベツ	20 g	砂糖	0.3 g	生揚げ	10 g	水	5 g		
たまねぎ	20 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	15 g	塩	0.3 g		
にんじん	10 g	豚肉	45 g	キャベツ	15 g	こしょう	0.01 g		
えのきたけ	10 g	たまねぎ	40 g	だいこん	10 g	でんぷん	1 g		
ほうれんそう	8 g	にんじん	15 g	にんじん	10 g	米パン粉	1 g		
ブイヨン	4 g	じゃがいも	35 g	葉ねぎ	5 g	油	1 g		
油	1 g	こまつな	5 g	赤みそ	5 g	鶏肉	20 g		
水	100 g	セロリ	1 g	信州みそ	4 g	にんにく	0.2 g		
塩	0.6 g	油	1 g	けずり節	1.5 g	たまねぎ	20 g		
こしょう	0.02 g	トマトピューレ	8 g	だし昆布	0.5 g	はくさい	15 g		
うめじそふりかけ	1 袋	トマトケチャップ	8 g	水	100 g	にんじん	10 g		
牛乳	1 本	ウスターソース	1 g	油	1 g	こまつな	10 g		
		米粉ハヤシルウ	4 g	牛乳	1 本	セロリ	1 g		
		上新粉	1 g			ホールトマト(缶)	8 g		
		ブイヨン	4 g			トマトケチャップ	10 g		
		水	60 g			油	1 g		
		塩	0.5 g			ウスターソース	0.5 g		
		こしょう	0.02 g			砂糖	0.2 g		
		スライスチーズ	1 枚			塩	0.5 g		
		牛乳	1 本			こしょう	0.02 g		
						ガラスープ	6 g		
						水	100 g		
						ベーコン	3 g		
						切り干し大根	2 g		
						葉ねぎ	1 g		
						白ごま	1 g		
						油	0.3 g		
						しょうゆ	0.2 g		
						酒	0.5 g		
						塩	0.1 g		
						こしょう	0.01 g		
						牛乳	1 本		

