



令和7年

3月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
3 ①ちらし寿司の具 ②菜の花のからし和え ③いわしの生姜煮 ④野菜炒め ⑤三色団子 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 875kcal ○たんぱく質 36.4g ○脂質 23.8%	4 ①鶏肉のマーマレード焼き ②コーンソテー ③小松菜のオイスターソース炒め ④スープ煮 ⑤ミルメーク ■うずまきパン ■牛乳 ○エネルギー 813kcal ○たんぱく質 40.8g ○脂質 27.7%	5 ①キムチピビンパ ②えびしゅうまい ③若布スープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 33.8g ○脂質 25.1%	6 ①アジフライ(米粉) ②チンゲン菜の炒め物 ③キャベツの塩昆布炒め ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 807kcal ○たんぱく質 31.7g ○脂質 27.3%	7 ①ビーフカレー(米粉) ②ごぼうサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 825kcal ○たんぱく質 24.9g ○脂質 23.6%
10 ①鯛の塩焼き ②揚げじゃがいものねぎだれ ③ツナと小松菜の炒め物 ④お祝いすまし ⑤ごま塩 ■赤飯 ■飲むヨーグルト ○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 33.4g ○脂質 19.1%	11 ①豚肉の生姜焼き ②ポイル野菜 ③エリンギの炒め物 ④呉汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 35.3g ○脂質 24.7%	12 ①白身魚の野菜あんかけ ②クレープイリチ ③ちゃんこ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 34.3g ○脂質 24.9%	13 ①マーボー豆腐 ②小大豆もやしのナムル ③清見オレンジ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 27.5%	10日は卒業お祝い献立です 日本では古くから赤い色には邪気を払う力、災いを避ける力があると考えられてきました。現在では、お祝いや縁起を担ぐ際に赤飯を食べるのが一般的です。鯛の塩焼きは、「めでたい」にかけた縁起ものです。
17 ①ハンバーグ ②きのこソテー ③チンゲン菜のソテー ④クリームシチュー(米粉) ■食パン ■牛乳 ○エネルギー 846kcal ○たんぱく質 36.3g ○脂質 30.0%	18 ①卵焼き(塩こうじ) ②じゃこ入りきんぴら ③小松菜の煮びたし ④磯煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 37.2g ○脂質 22.4%	19 ①鯖の照り焼き ②金時豆 ③ツナとキャベツの炒め物 ④とうふのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 39.1g ○脂質 25.0%	グリーンアスパラガス 春から初夏に旬を迎えるアスパラは、鮮やかな緑色が食卓に彩りを添えてくれる緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」という栄養素が含まれています。	21 ①わかさぎの南蛮漬け ②アスパラのごま和え ③高野豆腐入り鶏丼 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 35.0g ○脂質 23.4%

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

4 ①鶏肉のマーマレード焼き ②コーンソテー ③小松菜のオイスターソース炒め ④スープ煮 ⑤ミルメーク ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 786kcal ○たんぱく質 35.9g ○脂質 22.3%	5 ①キムチピビンパ ②おさかなナゲット ③若布スープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 813kcal ○たんぱく質 32.5g ○脂質 28.8%	17 ①ハンバーグ ②きのこソテー ③チンゲン菜のソテー ④豆乳シチュー(米粉) ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 804kcal ○たんぱく質 31.8g ○脂質 23.7%	18 ①ポークウインナー ②じゃこ入りきんぴら ③小松菜の煮びたし ④磯煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 816kcal ○たんぱく質 35.7g ○脂質 27.2%
---	--	--	---

★ 星マークの日は
アレルギー対応食があります。
ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。
※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。

就学援助費の受給が

決定された皆様

事前入金について、
今月分までは不要ですが、
4月分からは必要となります。
また予約注文は毎月必要です
ので、忘れずに行ってください。

3月分の予約について

★インターネット予約：2月1日(土)～2月20日(木)
★マークシート予約(学校へ提出)：2月3日(月)～2月14日(金)
※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。
残高を確認の上、入金をお願いします。
入金期限は、2月20日(木)です。

予約注文は
こちらから！⇒



卒業される皆様へ

(給食費残額の返金について)
給食費の残額は、提出いただいた返金依頼書をもとに、
3月末頃に返金予定です。
必ず返金依頼書をご提出ください。

ひな祭りと行事食

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、
子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日です。



ちらし寿司



彩りが良いちらし寿司は、お祝いにかかせない料理です。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のパン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



※給食では、ひしもちと同じ色の三色団子を提供します。

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

作ってみよう!①

ちらし寿司の具



材料	【4人分】	
鮭フレーク	40g	
高野豆腐(すし用)	20g	
干椎茸	小1枚	
れんこん	80g	いちょう切り
人参	50g	千切り
さとう	10g	
こいくち醤油	25g	
酒	10g	
だし汁	100cc	
さとう	10g	
塩	少々	
酢	25g	

- 【作り方】
- ①高野豆腐は、ぬるま湯でもどし、軽くしぼっておく。
 - ②干椎茸は洗ってもどし、細く切る。
 - ③具材用の調味料を鍋に入れ、れんこん、干椎茸、高野豆腐、人参を入れて煮る。
 - ④鮭フレークを入れて煮て、冷ましておく。
※味付きの鮭フレークの場合は、煮なくてよい。
 - ⑤甘酢用の調味料をあわせて、さとうが溶ける程度に加熱する。(電子レンジを使ってもよい)
 - ⑥④の具材と甘酢を混ぜ合わせる。
 - ⑦ごはんの上にのせて完成。

給食ではすしごはんの提供ができないため、具に甘酢で味付けしています。家庭では、合わせ酢をすしごはんに混ぜてすしごはんを作り、④の具をのせてもいいですね。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。

令和 7 年 3 月 使用食材一覧・アレルギー情報

3 日(月) ご飯・牛乳	4 日(火) うずまきパン・牛乳	5 日(水) ご飯・牛乳	6 日(木) ご飯・牛乳	7 日(金) ご飯・牛乳
①ちらし寿司の具:鮭フレーク、高野豆腐(すし用)、干椎茸、れんこん、人参、さとう、塩、米酢、さとう、こいくち醤油、料理酒、削り節 ②菜の花のからし和え:うす揚げ、菜の花、人参、切干大根、しめじ、ねりからし、うすくち醤油、さとう、削り節 ③いわしの生姜煮:いわし、生姜煮 ④野菜炒め:豚肉、玉葱、人参、たけのこ、キャベツ、ピーマン、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ⑤三色団子:三色団子	①鶏肉のマーマレード焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、マーマレード、こいくち醤油 ②コーンソテー:人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③小松菜のオイスターソース炒め:焼豚、人参、玉葱、小松菜、オイスターソース、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④スープ煮:ベーコン、カットウインナー、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節 ⑤ミルメーク:ミルメーク	①キムチピビンバ:豚肉かた、ロース、白菜キムチ、小大豆もやし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ②えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ③若布スープ:ロース、ハム、玉葱、冷凍豆腐、緑豆春雨、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう	①アジフライ(米粉):あじ、米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②チンゲン菜の炒め物:チンゲンサイ、玉葱、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツの塩昆布炒め:焼豚、キャベツ、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:うす揚げ、人参、玉葱、じゃがいも、えのきたけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節	①ビーフカレー(米粉):牛肉、土生麦、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油 ②ごぼうサラダ:ポレンスハム、ごぼう、人参、ホールコーン、むき枝豆、クエッマヨネーズ ③フルーツポンチ:みかん缶、バナナ、アップル缶、三色ゼリー
▼アレルギー情報▼ ①さば、さば、大豆 ②さば、大豆 ④豚肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ③豚肉 ④さば、豚肉 ■うずまきパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ②えび、小麦、豚肉 ③鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆 ③りんご
10 日(月) 赤飯・飲むヨーグルト	11 日(火) ご飯・牛乳	12 日(水) ご飯・牛乳	13 日(木) ご飯・牛乳	14 日(金)
①鯛の塩焼き:真鯛、塩 ②揚げじゃがいも、ねぎだれ:じゃがいも、揚げ油、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん ③ソナと小松菜の炒め物:ソナフレーク、キャベツ、小松菜、人参、緑豆春雨、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ④お祝いずまし:かまぼこ(祝)、かまぼこ(祝)、人参、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、三葉、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤ごま塩:ごま塩 ■赤飯:赤飯、ひまわり油	①豚肉の生姜焼き:豚肉かた、ロース、玉葱、青葱、土生麦、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、濃粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:緑豆もやし、豆苗、人参 ③エリンギの炒め物:ポレンスハム、人参、れんこん、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ④呉汁:人参、玉葱、板こんにゃく、里芋、えのきたけ、青葱、大豆ペースト、みそ、うすくち醤油、削り節	①白身魚の野菜あんかけ:ホキ、塩、こしょう、料理酒、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、みりん、濃粉、削り節 ②クレープイリチ:焼豚、人参、たけのこ、細切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③ちゃんこ:鶏団子、人参、キャベツ、干椎茸、一口厚揚げ、青葱、緑豆春雨、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節	①マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生麦、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、濃粉 ②小大豆もやしのナムル:ロースハム、小大豆もやし、人参、小松菜、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、ごま油 ③清見オレンジ:清見オレンジ	
▼アレルギー情報▼ ④さば、大豆 ⑤ごま ■飲むヨーグルト:乳	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ③さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ②豚肉、大豆、ごま ③オレンジ	
17 日(月) 食パン・牛乳	18 日(火) ご飯・牛乳	19 日(水) ご飯・牛乳	 諸事情により、 使用食材の数量を 変更する場合があります。	21 日(金) ご飯・牛乳
①ハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、濃粉、ひまわり油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③チンゲン菜のソテー:ポレンスハム、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④クリームシチュー(米粉):ベーコン、人参、玉葱、じゃがいも、マッシュルーム、むき枝豆、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、米粉、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉、大豆 ■食パン:小麦、乳	①卵焼き(塩こうじ):卵、青葱、うすくち醤油、さとう、塩こうじ ②じゃこ入りきんぴら:ちりめんじゃこ、ごぼう、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、ごま油 ③小松菜の煮びたし:ちくわ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④磯煮:鶏肉もも、人参、じゃがいも、一口厚揚げ、すりみだんご、板こんにゃく、ひじき、さとう、こいくち醤油、削り節	①鱈の照り焼き:さわか、塩、土生麦、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、濃粉 ②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油 ③ソナとキャベツの炒め物:ソナフレーク、キャベツ、人参、ホールコーン、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④とろろのみそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、わかめ、青葱、みそ、削り節	▼アレルギー情報▼ ④さば、大豆	①わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、濃粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②アスパラのごま和え:グリーンアスパラガス、人参、キャベツ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ③高野豆腐入り鶏丼:鶏肉もも、高野豆腐(すし用)、玉葱、人参、糸こんにゃく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ②さば、ごま ③鶏肉、大豆

<アレルギー対応献立>

4 日(火) ご飯・牛乳	5 日(水) ご飯・牛乳	17 日(月) ご飯・牛乳	18 日(火) ご飯・牛乳
①鶏肉のマーマレード焼き:鶏肉もも、塩、こしょう、マーマレード、こいくち醤油 ②コーンソテー:人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③小松菜のオイスターソース炒め:焼豚、人参、玉葱、小松菜、オイスターソース、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④スープ煮:ベーコン、カットウインナー、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節 ⑤ミルメーク:ミルメーク	①キムチピビンバ:豚肉かた、ロース、白菜キムチ、小大豆もやし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③若布スープ:ロースハム、玉葱、冷凍豆腐、緑豆春雨、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう ▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、大豆	①ハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、濃粉、ひまわり油 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③チンゲン菜のソテー:ポレンスハム、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④豆乳シチュー(米粉):ベーコン、人参、玉葱、じゃがいも、マッシュルーム、むき枝豆、豆乳、塩、こしょう、米粉、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	①ポークウインナー:ポークウインナー ②じゃこ入りきんぴら:ちりめんじゃこ、ごぼう、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、ごま油 ③小松菜の煮びたし:ちくわ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④磯煮:鶏肉もも、人参、じゃがいも、一口厚揚げ、すりみだんご、板こんにゃく、ひじき、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②ごま ③さば ④さば、鶏肉、大豆

わかさぎ

わかさぎの旬は、冬から春にかけてです。わかさぎは栄養価が高く、カルシウムやカリウム、鉄分、亜鉛などが豊富に含まれています。
わかさぎにはウロコがほとんどなく骨もやわらかいので、丸ごと調理することができます。
天ぷらやから揚げ、南蛮漬けなどいろいろな料理に適しています。



- ◆アレルギー情報は、特定原材料 28 品目の使用の有無を記載しています。(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。
- ◆揚げ油はなたね油を使用しています。
- ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
- ◆21 日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。
- 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。
- (ホームページからダウンロード可)。

配合割合一覧表はこちらから! ⇒



中学生に必要な食事とは?

中学生の時期は、一生にわたる身体の基本を作るためにも、必要な栄養素をきちんととることが重要です。
1 日 3 食のそれぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。



《給食の献立例》



作ってみよう!②

菜の花のからし和え

3/3
新メニュー

材料	【4 人分】	【作り方】
うす揚げ	50g	短冊切り
菜の花	80g	小口切り
人参	40g	千切り
切干大根	15g	
しめじ	50g	
ねりからし	8g	
うすくち醤油	15g	
さとう	8g	
だし汁	20cc	
		①うす揚げは、油抜きしておく。 ②切干大根は洗ってもし、粗く切っておく。 ③菜の花、人参、切干大根、しめじは、塩ゆでしてしぼり、冷ましておく。 ④調味料とだし汁を合わせて、よく混ぜておく。 ⑤うす揚げ、ゆでた野菜、合わせ調味料を和えたら完成。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。

菜の花 ～春を告げる野菜～

菜の花は緑黄色野菜の一種で、栄養価の高い野菜です。ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれていて、生活習慣病予防の効果や美肌効果が期待できます。また、菜の花などのアブラナ科の野菜にだけ含まれている「イソチオシアネート」には、がん予防に効果があると言われています。

