



令和8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
2 ①豚肉のケチャップ炒め ②ジャーマンポテト ③いんげん豆のクリームスープ ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり	3 ①いわしの生姜煮 ②野菜炒め ③菜の花のからし和え ④ちらし寿司の具 ⑤三色団子■ご飯 ■牛乳	4 ①焼きとり ②ボイル野菜 ③チンゲン菜とピーマンの炒め物 ④豆乳みそ汁■ご飯 ■牛乳	5 ①鯖のねぎダレ ②キャベツのおかか炒め ③小松菜のオイスターソース炒め ④肉じゃが ■ご飯 ■牛乳	6 ①ヒレカツ ②チンゲン菜の炒め物 ③ビーフカレー(米粉) ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり
9 ①鯛の塩焼き ②揚げじゃがいものねぎだれ ③小松菜とツナの炒め物 ④お祝いすまし ⑤ごま塩 ■赤飯 ■牛乳	10 ①ハンバーグ(トマトソース) ②きのこソテー ③カラフルソテー ④ロヒ・ケイト ■食パン ■ジョア(いちご) ★アレルギー対応あり	11 ①小大豆もやしのナムル ②フルーツポンチ ③マーボー豆腐 ④ミニフィッシュ ■ご飯 ■牛乳	12 ①ちくわの磯辺揚げ ②いかと厚揚げの野菜炒め ③かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり	ひな祭り献立 3月3日はひな祭りです。桃の花が咲く季節にあたるため、「桃の節句」と呼ばれています。給食では、酢の味をきかせたちらし寿司の具を提供します。ご飯に混ぜて食べてください。
16 ①白身魚のフライ ②春雨の炒め物 ③中華コーンスープ ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり	17 ①オムレツ ②ごぼうソテー ③アスパラの炒め物 ④ポークビーンズ ■コッペパン ■牛乳 ★アレルギー対応あり	18 ①焼き魚(ほっけ) ②ひじきの炒め煮 ③れんこんの炒め物 ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳	19 ①えびしゅうまい ②キムチピビンパ ③わかめスープ ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり	★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。
23 ①わかさぎの南蛮漬け ②アスパラのごま和え ③タツリタン ④小松菜の炒め物 ■ご飯 ■牛乳	3月分の予約について ★インターネット予約: 2月1日(日)～2月20日(金) ★マークシート予約(学校へ提出): 2月2日(月)～2月13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。 入金の期限は、2月20日(金)です。 予約注文はこちらから!⇒			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。

<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。

2	①豚肉のケチャップ炒め	6	①ヒレカツ(米粉)	10	①ハンバーグ(トマトソース)	12	①ちくわの磯辺揚げ	16	①ホキのからあげ
②ジャーマンポテト ③いんげん豆の豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳		②チンゲン菜の炒め物 ③ビーフカレー(米粉) ■ご飯 ■牛乳		②きのこソテー ③カラフルソテー ④ロヒ・ケイト(豆乳) ■ご飯 ■ジョア(いちご)		②いかと厚揚げの野菜炒め ③玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳		②春雨の炒め物 ③中華コーンスープ ■ご飯 ■牛乳	
									
○エネルギー 827kcal ○たんぱく質 33.9g ○脂質 26.7%		○エネルギー 832kcal ○たんぱく質 33.1g ○脂質 24.2%		○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 39.7g ○脂質 15.3%		○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 33.0g ○脂質 25.1%		○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 30.4g ○脂質 23.6%	
17	①ポークウインナー	19	①おさかなナゲット	<div>卒業お祝い献立</div> <p>3月9日は卒業お祝い献立の「赤飯」や「鯛の塩焼き」を提供します。古くから、赤い色には災いを遠ざける力があるとされてきたため、祝いの席では「赤飯」が食べられています。</p> <p>また、鯛も同じく赤い色をしていることと、数十年も長生きする魚であるため、祝いの行事では欠かせない食材です。</p> <div></div>					
②ごぼうソテー ③アスパラの炒め物 ④ポークビーンズ ■ご飯 ■牛乳		②キムチピビンパ ③わかめスープ ■ご飯 ■牛乳							
									
○エネルギー 864kcal ○たんぱく質 33.1g ○脂質 30.5%		○エネルギー 825kcal ○たんぱく質 33.5g ○脂質 29.0%							

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、女の子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、お祝いに欠かせない料理です。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。



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ったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。



ひなあれ

関東地方では米粒形のポン菓子、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。



ひしもち

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。



令和8年3月 使用食材一覧・アレルギー情報

2日(月) ご飯・牛乳	3日(火) ご飯・牛乳	4日(水) ご飯・牛乳	5日(木) ご飯・牛乳	6日(金) ご飯・牛乳
①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かたロース、玉葱、人参、塩、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、こしょう、ひまわり油 ②ジャーマンポテト:カットウインナー、玉葱、人参、じゃがいも、パセリ、塩、こしょう ③いんげん豆のクリームスープ:ベーコン、玉葱、人参、白いんげん豆ペースト、パセリ、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ	①いんげん豆の生煮:いんげん豆、生煮 ②野菜炒め:ポレンスハム、玉葱、たけのこ、人参、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③菜の花のからし和え:ちくわ、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 ④ちらし寿司の具:鮭フレーク、高野豆腐、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 ⑤三色団子:三色団子	①焼きとり:鶏肉もも、鶏団子、白葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:緑豆もやし、人参 ③チンゲン菜とピーマンの炒め物:ベーコン、人参、玉葱、チンゲンサイ、ピーマン、こいくち醤油、オイスターソース、塩、こしょう、ごま油 ④豆乳みそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、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鯖のねぎダレ:さわか、塩、青葱、土生姜、にんにく、さとう、米酢、こいくち醤油、ひまわり油 ②キャベツのおかか炒め:キャベツ、人参、かつおぶし、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③小松菜のオイスターソース炒め:ロースハム、人参、小松菜、切干大根、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肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにゃく、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油	①ヒレカツ:ヒレカツ、揚げ油 ②チンゲン菜の炒め物:ツナフレーク、チンゲンサイ、たけのこ、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ③ビーフカレー(米粉):牛肉、土生姜、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
▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③乳、鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③さば ④さけ、さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、ごま ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉 ③りんご、牛肉、鶏肉
9日(月) 赤飯・牛乳	10日(火) 食パン・ジョア(いちご)	11日(水) ご飯・牛乳	12日(木) ご飯・牛乳	 <p>卒業式</p>
①鯛の塩焼き:真鯛、塩 ②揚げじゃがいものねぎだれ:じゃがいも、揚げ油、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん ③小松菜とツナの炒め物:ツナフレーク、小松菜、ホールコーン、キャベツ、人参、緑豆春雨、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ④お祝いすまし:かまぼこ(祝)、かまぼこ(桜)、人参、玉葱、冷凍豆腐、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ハンバーグ(トマトソース):チキンハンバーグ、玉葱、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、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、オリーブ油 ③カラフルソテー:ポレンスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④ロヒ・ケイト:鮭、玉葱、人参、マッシュルーム、じゃがいも、デイル、牛乳、生クリーム、とりからスープ、塩、こしょう、米粉、ひまわり油	①小大豆もやしのナムル:ポレンスハム、小大豆もやし、人参、チンゲンサイ、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、ごま油 ②フルーツポンチ:梨の缶詰、りんご缶、三色ゼリー ③マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、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 ④ミニフィッシュ:ミニフィッシュ	①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおさ粉、米粉、塩、揚げ油 ②いかと厚揚げの野菜炒め:豚肉、いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、たけのこ、しめじ、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、濃粉、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油 ③かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、濃粉、削り節	
▼アレルギー情報▼ ④さば、大豆 ⑤ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、大豆 ④乳、さけ、鶏肉 ■食パン:小麦、乳 ■ジョア(いちご):乳	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆、ごま ②りんご ③鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ②いか、鶏肉、豚肉、大豆 ③卵、さば	
16日(月) ご飯・牛乳	17日(火) コッペパン・牛乳	18日(水) ご飯・牛乳	19日(木) ご飯・牛乳	 <p>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。</p>
①白身魚のフライ:メルルーサフライ、揚げ油、小袋ソース ②春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、小松菜、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③中華コンソープ:玉葱、クリームコーン、ホールコーン、青葱、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、濃粉、ひまわり油、ごま油	①オムレツ:オムレツ ②ごぼうソテー:ごぼう、人参、ツナフレーク、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③アスパラの炒め物:ベーコン、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ポークビーンズ:豚肉、白いんげん豆、玉葱、人参、じゃがいも、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、とりからスープ、さとう、塩、こしょう、ひまわり油、米粉	①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②ひじきの炒め煮:うす揚げ、ひじき、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③オムレツの炒め物:ポレンスハム、人参、れんこん、エリンギ、塩、こしょう、さとう、うすくち醤油、ひまわり油 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、ちくわ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節	①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 ②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 ③わかめスープ:焼豚、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小麦、大豆 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、ごま	▼アレルギー情報▼ ①卵 ②ごま ③豚肉 ④鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①えび、小麦、豚肉 ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、大豆	

23日(月) ご飯・牛乳
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アスパラのコンソープ: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タンドリタン:鶏肉もも、塩、にんにく、料理酒、玉葱、人参、じゃがいも、むき枝豆、こいくち醤油、さとう、みりん、とりからスープ、コチュジャン、ひまわり油 ④小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、切干大根、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油
▼アレルギー情報▼ ②さば、ごま ③鶏肉、大豆 ④豚肉

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。



春を告げる 旬の食材

菜の花 (3日)

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、アブラナ科の野菜にだけ含まれているインゾオシアネートは、がん予防に効果があると言われています。




アスパラガス(17日、23日)

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。



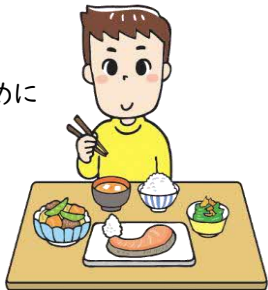
<アレルギー対応献立>

2日(月) ご飯・牛乳	6日(金) ご飯・牛乳	10日(火) ご飯・ジョア(いちご)	12日(木) ご飯・牛乳	16日(月) ご飯・牛乳
①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かたロース、玉葱、人参、塩、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、こしょう、ひまわり油 ②ジャーマンポテト:カットウインナー、玉葱、人参、じゃがいも、パセリ、塩、こしょう ③いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、玉葱、人参、白いんげん豆ペースト、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①ヒレカツ(米粉):ヒレカツ(米粉)、揚げ油 ②チンゲン菜の炒め物:ツナフレーク、チンゲンサイ、たけのこ、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ③ビーフカレー(米粉):牛肉、土生姜、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	①ハンバーグ(トマトソース):チキンハンバーグ、玉葱、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、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、オリーブ油 ③カラフルソテー:ポレンスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④ロヒ・ケイト(豆乳):鮭、玉葱、人参、マッシュルーム、じゃがいも、デイル、豆乳、とりからスープ、塩、こしょう、米粉、ひまわり油	①ちくわの磯辺揚げ:ちくわ、あおさ粉、米粉、塩、揚げ油 ②いかと厚揚げの野菜炒め:豚肉、いか、一口厚揚げ、人参、玉葱、たけのこ、しめじ、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、濃粉、とりからスープ、塩、こしょう、ひまわり油 ③玉ねぎのおつゆ:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、緑豆春雨、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①ホキのからあげ:ホキ、塩、こしょう、濃粉、揚げ油、小袋ソース ②春雨の炒め物:焼豚、人参、緑豆春雨、小松菜、塩、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③中華コンソープ:玉葱、クリームコーン、ホールコーン、青葱、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、濃粉、ひまわり油、ごま油
▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③りんご、牛肉、鶏肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉、大豆 ④さけ、鶏肉、大豆 ■ジョア(いちご):乳	▼アレルギー情報▼ ②いか、鶏肉、豚肉、大豆 ③さば	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、ごま
17日(火) ご飯・牛乳	19日(木) ご飯・牛乳	<div>◆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・かにかが混ざる漁法で採取しています。 ◆23 日の「わかさぎ」には、魚卵が入っている場合があります。 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! ⇒ </div>		
①ポークウインナー:ポークウインナー ②ごぼうソテー:ごぼう、人参、ツナフレーク、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③アスパラの炒め物:ベーコン、人参、キャベツ、グリーンアスパラガス、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ポークビーンズ:豚肉、白いんげん豆、玉葱、人参、じゃがいも、ダイストマト缶、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、とりからスープ、さとう、塩、こしょう、ひまわり油、米粉	①おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ②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 ③わかめスープ:焼豚、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 ②ごま ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、大豆			

中学生に必要な食事とは?

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な栄養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>>

