



令和6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月分の予約について ★インターネット予約：2月1日(木)～2月20日(火) ★マークシート予約(学校へ提出)：2月1日(木)～2月15日(木) ※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(火)です。こちらから!⇒		★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。	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。女の子の幸せと健やかな成長をお祝いする日です。行事食として、縁起の良い食材を使ったちらし寿司が食べられています。	①ちらし寿司の具 ②菜の花のおひたし ③ごま香る とろとろそば煮 ④三色団子 ■ご飯 ■牛乳
4 ①コロッケ ②コロコロソテー ③チンゲン菜のソテー ④ミネストローネ ■アップルパン ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 835kcal ○たんぱく質 30.4g ○脂質 28.9%	5 ①マシッタ!マゴヤプルコギ! ②しゅうまい ③若布スープ ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 30.3%	6 ①焼き魚(ほっけ) ②ひじきの炒め煮 ③ツナとキャベツの炒め物 ④豚汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 780kcal ○たんぱく質 42.3g ○脂質 25.6%	7 ①バターチキンカレー ②ごぼうサラダ ③フルーツポンチ ■ナン ■飲むヨーグルト ★アレルギー対応あり ○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 28.8g ○脂質 28.6%	8 ①鯛の塩焼き ②煮びたし ③揚げじゃがいもと牛肉の旨煮 ④お祝いすまし ⑤ごま塩 ■赤飯 ■牛乳 ○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 38.0g ○脂質 27.1%
11 ①マーボー豆腐 ②春雨サラダ ③清見オレンジ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 30.9g ○脂質 25.3%	12 ①鯖の竜田揚げ ②豆苗の炒め物 ③キャベツの塩麹炒め ④団子のすまし汁 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 33.0g ○脂質 26.4%	卒業お祝い献立 3月8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。 また、鯛も同じく赤い色をしていること、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。 卒業した後も、日々バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしてください!	14 ①卵焼き(糸かまぼこ) ②人参シリシリ ③小松菜の炒め物 ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 38.0g ○脂質 25.8%	15 ①白身魚のフライ ②コーンソテー ③アスパラソテー ④オニオンスープ ■コッペパン ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 814kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 32.4%
18 ①豚肉のケチャップ炒め ②チンゲン菜の炒め物 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 ○エネルギー 841kcal ○たんぱく質 34.1g ○脂質 25.3%	19 ①赤魚のきのこあんかけ ②ツナとじゃが芋の旨煮 ③みそちゃんこ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 38.5g ○脂質 22.9%	21 ①焼きそば ②小松菜のごま炒め ③わかさぎの南蛮漬け ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳 ★アレルギー対応あり ○エネルギー 810kcal ○たんぱく質 30.5g ○脂質 21.4%	就学援助費の受給が 決定された皆様 今月分までの事前入金は不要です。 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、かにを使用していません。

4 ①豚肉のから揚げ ②コロコロソテー ③チンゲン菜のソテー ④ミネストローネ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 804kcal ○たんぱく質 33.4g ○脂質 29.2%	5 ①マシッタ!マゴヤプルコギ! ②おさかなナゲット ③若布スープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 853kcal ○たんぱく質 33.9g ○脂質 33.6%	7 ①ココナッツチキンカレー(米粉) ②ごぼうサラダ ③フルーツポンチ ■ご飯 ■飲むヨーグルト ○エネルギー 833kcal ○たんぱく質 26.0g ○脂質 17.8%	14 ①ポークウインナー ②人参シリシリ ③小松菜の炒め物 ④関東煮 ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 807kcal ○たんぱく質 35.7g ○脂質 30.4%	15 ①白身魚のカリカリフライ ②コーンソテー ③アスパラソテー ④オニオンスープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 27.7g ○脂質 26.6%
18 ①豚肉のケチャップ炒め ②チンゲン菜の炒め物 ③いんげん豆の豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 823kcal ○たんぱく質 34.4g ○脂質 23.9%	21 ①焼きそば(ライスパスタ) ②小松菜のごま炒め ③わかさぎの南蛮漬け ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ご飯 ■牛乳 ○エネルギー 809kcal ○たんぱく質 29.8g ○脂質 21.4%	枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!! 2023年8・9月に募集した第5回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。募集したテーマは「まごわやさしい」の食材を使った料理で、3月は入賞作品の2作品を給食風にアレンジして提供します。		

旬の野菜「菜の花」

菜の花は2～3月に旬を迎えます。実は「菜の花」はアブラナ科アブラナ属の花のことで、特定の植物の名前ではありません。菜種、白菜、小松菜、キャベツ、かぶ、ブロッコリーなどが当てはまります。一般的に食べられているのは、「菜種」の菜の花です。

菜の花には、ビタミン類やβ-カロテンが豊富に含まれています。つぼみが青くしまっていて、花が咲く前のもののおいしいです。



<ごま香るとろとろそば煮: 渚西中学校>

普段のそば煮とはひとあじ違うアレンジで、ごまが香るそば煮になりました。具材もいつもと違ってえのきが入っており、とろみがついています。

★アピールポイント

- ・具材が安く手に入り、バランスも良く、ご飯に合うおかずであること。
- ・とろとろに仕上げるために、えのきとごまを使ったこと。

★裏面には「ごま香るとろとろそば煮」のレシピを紹介しています。

<マシッタ!マゴヤプルコギ!: 桜丘中学校>

「まごわやさしい」食材の中から、使用した、「まめ」「ごま」「やさしい(玉葱・人参)」の頭文字をとった名前になっています。

★アピールポイント

- ・韓国が流行っているため、学校でもそれを感じられればと思って応募したこと。
- ・お肉と野菜がしっかりと摂れて、作るのが簡単なこと。



令和6年3月 使用食材一覧・アレルギー情報

◆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。 **配合割合一覧表はこちらから! ⇒**
 (ホームページからダウンロード可)。



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。

必ず返金通知書をご提出ください。

1日(金) ご飯・牛乳
①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、むき枝豆、さとう、塩、米酢、こいくち醤油、料理酒、削り節
②菜の花のおひたし:ちくわ、菜の花、人参、キャベツ、こいくち醤油、さとう、削り節
③ごま香るとろとろそば煮:豚ミンチ肉、玉葱、人参、えのきたけ、じゃがいも、すりごま、さとう、こいくち醤油、料理酒、澱粉、削り節
④三色団子:三色団子
▼アレルギー情報▼ ①さば、さば、大豆
②さば ③さば、豚肉、ごま ④大豆

4日(月) アップルパン・牛乳 ①コロッケ:コロッケ、揚げ油 ②コロコロソーテー:むき枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:ローズマ、チンゲンサイ、人参、たけのこ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ミネストローネ:ベーコン、人参、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、ダイズ、トマト、トマトケチャップ、赤ワイン、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう、うすくち醤油 ▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉、大豆 ②大豆 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉 ■アップルパン:小麦、乳、りんご	5日(火) ご飯・牛乳 ①マシタマゴヤブコギ:牛肉、にんにく、土生姜、玉葱、人参、小大豆もやし、青葱、ごま、ひまわり油、料理酒、みりん、さとう、コチュジャン、こいくち醤油、塩、こしょう、ごま油 ②しゅうまい:しゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 ③若布スープ: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牛肉、大豆、ごま ②小麦、豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、大豆	6日(水) ご飯・牛乳 ①卵焼き(ほっけ):ほっけ ②ひじきの炒め煮:さつまあげ、ひじき、人参、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③ツナとキャベツの炒め物:ツナフレーク、キャベツ、人参、小松菜、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④豚汁:豚肉、うす揚げ、人参、玉葱、じゃがいも、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②さば ④さば、豚肉、大豆	7日(木) ナン・飲むヨーグルト ①バターチキンカレー:鶏肉もも、土生姜、にんにく、玉葱、人参、ひよこ豆、マッシュルーム、コナツツミルク、カレー粉、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、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、ひまわり油、りんごビュレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ ②ごぼうサラダ:ポルネス、ごぼう、人参、ホールコーン、むき枝豆、ノンエッグマヨネーズ 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小麦、乳、りんご、鶏肉 ②豚肉、大豆 ③りんご ■ナン:小麦、大豆	8日(金) 赤飯・牛乳 ①鯛の塩焼き:真鯛、塩 ②煮ひたし:さつまあげ、キャベツ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③揚げじゃがいも:もも、牛肉の旨煮:じゃがいも、揚げ油、牛肉、青葱、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④お祝いすまし:かまぼこ(祝)、人参、冷凍豆腐、わかめ、湯葉、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 ▼アレルギー情報▼ ②さば ③牛肉 ④さば、大豆 ⑤ごま	
11日(月) ご飯・牛乳 ①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、澱粉 ②春雨サラダ:焼豚、緑豆春雨、人参、小松菜、こいくち醤油、さとう、米酢、ごま油 ③清見オレンジ:清見オレンジ ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ②豚肉、ごま ③オレンジ	12日(火) ご飯・牛乳 ①鯛の竜田揚げ:さわら、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油 ②豆苗の炒め物:人参、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツの塩麹炒め:ローズマ、キャベツ、人参、たけのこ、塩、こしょう、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④団子のすまし汁:かまぼこ、白玉団子、人参、玉葱、干椎茸、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④さば			14日(木) ご飯・牛乳 ①卵焼き(糸かまぼこ):卵、糸かまぼこ、青葱、うすくち醤油、さとう、塩、豆乳 ②人参シソ汁:ツナフレーク、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、れんこん、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口こぼろ天、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 ▼アレルギー情報▼ ①卵、大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	15日(金) コッペパン・牛乳 ①白身魚のフライ:ムールエサフライ、揚げ油、ノンエッグタルタルソース ②コーンソテー:ホールコーン、むき枝豆、人参、塩、こしょう、ひまわり油 ③アスパラソテー:カットウイナー、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オニオンスープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、パセリ、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ ▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ②大豆 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳
18日(月) ご飯・牛乳 ①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かた、人参、玉葱、トック、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ②チンゲン菜の炒め物:ローズマ、チンゲンサイ、人参、ホールコーン、たけのこ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③白いんげん豆のクリームスープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆、パセリ、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③乳、鶏肉、豚肉	19日(火) ご飯・牛乳 ①赤魚のきのことあんかけ:赤魚、塩、こしょう、玉葱、人参、しめじ、えのきたけ、小松菜、土生姜、さとう、みりん、こいくち醤油、澱粉、削り節 ②ツナとじゃが芋の旨煮:ツナフレーク、人参、じゃがいも、玉葱、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③みそちゃんこ: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、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さば ②大豆 ③さば、鶏肉、大豆			21日(木) ご飯・牛乳 ①焼きそば:豚肉、玉葱、人参、キャベツ、スライス、ひまわり油、濃厚ソース、ウスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう ②小松菜のごま炒め:ちくわ、小松菜、切干大根、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ④ミニゼリー(ぶどうもも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー ▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉 ②ごま ④もも	<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>

<アレルギー対応献立>

4日(月) ご飯・牛乳 ①豚肉のから揚げ:豚肉、塩、こしょう、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油 ②コロコロソーテー:むき枝豆、人参、白いんげん豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③チンゲン菜のソテー:ローズマ、チンゲンサイ、人参、たけのこ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ミネストローネ:ベーコン、人参、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、ダイズ、トマト、トマトケチャップ、赤ワイン、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう、うすくち醤油 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②大豆 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	5日(火) ご飯・牛乳 ①マシタマゴヤブコギ:牛肉、にんにく、土生姜、玉葱、人参、小大豆もやし、青葱、ごま、ひまわり油、料理酒、みりん、さとう、コチュジャン、こいくち醤油、塩、こしょう、ごま油 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: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牛肉、大豆、ごま ③鶏肉、豚肉、大豆	7日(木) ご飯・飲むヨーグルト ①コナツツチキンカレー(米粉):鶏肉もも、土生姜、にんにく、玉葱、人参、ひよこ豆、マッシュルーム、コナツツミルク、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、ひまわり油、米粉、りんごビュレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ ②ごぼうサラダ:ポルネス、ごぼう、人参、ホールコーン、むき枝豆、ノンエッグマヨネーズ 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りんご、鶏肉 ②豚肉、大豆 ③りんご	14日(木) ご飯・牛乳 ①ポークウイナー:ポークウイナー ②人参シソ汁:ツナフレーク、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、れんこん、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口こぼろ天、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 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	15日(金) ご飯・牛乳 ①白身魚のカリカリフライ:白身魚のカリカリフライ、揚げ油、ノンエッグタルタルソース ②コーンソテー:ホールコーン、むき枝豆、人参、塩、こしょう、ひまわり油 ③アスパラソテー:カットウイナー、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オニオンスープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、パセリ、にんにく、オリーブ油、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ ▼アレルギー情報▼ ①大豆 ②大豆 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉
18日(月) ご飯・牛乳 ①豚肉のケチャップ炒め:豚肉かた、人参、玉葱、トック、トマトケチャップ、さとう、ウスターソース、塩、こしょう、ひまわり油 ②チンゲン菜の炒め物:ローズマ、チンゲンサイ、人参、ホールコーン、たけのこ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③白いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆、パセリ、豆乳、塩、こしょう、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉、大豆	21日(木) ご飯・牛乳 ①焼きそば(ライス/スパ):豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ライス/スパ、ひまわり油、濃厚ソース、ウスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう ②小松菜のごま炒め:ちくわ、小松菜、切干大根、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ④ミニゼリー(ぶどうもも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②ごま ④もも	<h3>ごま香るとろとろそば煮</h3> <p><材料>(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ミンチ肉 80g 玉ねぎ 160g 人参 60g えのきたけ 60g じゃがいも 240g すりごま 16g さとう 12g こいくち醤油 24g 料理酒 6g 片栗粉 4g 出汁 240g <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> 玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切り、じゃがいもはさいの目切り、えのきたけは石づきをとり、半分の長さ切る。 鍋で出汁をとって沸騰させたら、豚ミンチ肉、酒を入れて炊き、あくをとる。 人参、玉ねぎ、えのきたけ、じゃがいもを入れて少し煮る。 調味料を入れて混ぜ合わせ、落とし蓋をして10分ほど煮る。 水で溶いた片栗粉でとろみをつけたら、すりごまを入れてできあがり! <p>※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。</p>		

インド料理「ナン」

3月7日にインド発祥のパン、「ナン」が登場します!ナンは、小麦粉で作った生地を薄く伸ばして、発酵後「タンドール」という釜で焼いた平焼きパンのことです。バターチキンカレーにつけながら食べると美味しいですよ!

