令和６年３月　学校給食献立表（小学校）

3月1日 金	3月4日 月	3月5日 火	3月6日 水	3月7日 木	3月8日 金	3月11日 月	3月12日 火	3月13日 水	3月14日 木	3月18日 月	3月19日 火
すしめし	うずまきパン	★にくめし	★クロワッサン	ごはん	ごはん	こっぺパン	ごはん	りんごパン	ごはん	こっぺパン	げんまいごはん●
ちらしずし・きざみのり	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ジョア（プレーン）	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
アシドミルク	★ピリみそラーメン	ごもくまめ●	ポークチャップ	マーボーどうふ	さわらの	てりやきハンバーグ	キムたくいため●	★とりにくのたつたあげ	★カレーライス	おおさかさんたけのこのミンチカツ	ぶたにくのしょうがやき
とりにくのあまからに	ひじきサラダ	たまねぎのみそしる	★コーンスープ	ちゅうかスープ	からしじょうゆがらめ	ミネストローネ	けんちんじる	ごもくスープ	もやしのナムル	はくさいとしめじのスープ	いなかじる
さくらのすましじる	バター				ぶたじる				★ガトーショコラ		

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	うずまきパン	黄	ぎゅうにく	赤	クロワッサン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	りんごパン	黄	ごはん	黄
あわせず	…			つちしょうが	緑														
		ぎゅうにゅう	赤	あおねぎ	緑	ジョアプレーン	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
ちりめんじゃこ	赤			さとう	黄														
れんこん	緑	ちゅうかそば	黄	こいくちしょうゆ	…	ぶたにく	赤	ぶたにく	赤	さわら	赤	ハンバーグ	赤	ぶたにく	赤	とりのたつたあげ	赤・黄	ぶたにく	赤
にんじん	緑	ぶたにく	赤	みりん	…	さけ	…	とうふ	赤	なたねあぶら	黄	さとう	黄	にんじん	緑	なたねあぶら	黄	じゃがいも	黄
えだまめ	緑	はくさい	緑	だしパック	…	サラダあぶら	黄	たまねぎ	緑	さとう	黄	みりん	…	はくさいキムチ	緑			たまねぎ	緑
こうやどうふ	赤	にんじん	緑	さけ	…	たまねぎ	緑	にんじん	緑	こいくちしょうゆ	…	こいくちしょうゆ	…	つぼづけ	緑	ぶたにく	赤	にんじん	緑
いりごま	黄	にら	緑	あるふぁかまい	黄	あかワイン	…	たけのこ	緑	みりん	…	かたくりこ	黄	さけ	…	さけ	…	りんごピューレ	緑
うすくちしょうゆ	…	もやし	緑	あるふぁかもちごめ	黄	さとう	黄	つちしょうが	緑	ようからし	…			こいくちしょうゆ	…	たけのこ	緑	にんにく	緑
さとう	黄	えのきだけ	緑			トマトケチャップ	緑	にんにく	緑	しろねぎ	緑	ベーコン	赤	さとう	黄	しめじ	緑	カレーこ	…
みりん	…	つちしょうが	緑	ぎゅうにゅう	赤	ウスターソース	…	トウバンジャン	…			にんにく	緑	いりごま	黄	もやし	緑	トマトケチャップ	緑
さけ	…	こいくちしょうゆ	…			チキンブイヨン	…	ちゅうかスープ	…	ぶたにく	赤	じゃがいも	黄	ごまあぶら	黄	たまねぎ	緑	あかワイン	…
だしパック	…	ごまあぶら	黄	だいず	赤	かたくりこ	黄	みそ	赤	さけ	…	たまねぎ	緑	サラダあぶら	黄	にんじん	緑	サラダあぶら	黄
		ちゅうかスープ	…	とりにく	赤			さけ	…	じゃがいも	黄	にんじん	緑			にら	緑	こむぎこ	黄
きざみのり	赤	みそラーメンスープ	…	さけ	…	じゃがいも	黄	こいくちしょうゆ	…	つきこんにゃく	…	セロリ	緑	じゃがいも	黄	ちゅうかスープ	…	バター	黄
		みそ	赤	にんじん	緑	たまねぎ	緑	ごまあぶら	黄	にんじん	緑	トマト	緑	にんじん	緑	うすくちしょうゆ	…	チキンブイヨン	…
アシドミルク	赤	さけ	…	いんげん	緑	にんじん	緑	かたくりこ	黄	ささがきごぼう	緑	チキンブイヨン	…	だいこん	緑			こいくちしょうゆ	…
		キムチのもと	…	いたこんにゃく	…	しめじ	緑	あおねぎ	緑	うすあげ	赤	あかワイン	…	うすあげ	赤			ウスターソース	…
とりにく	赤			こいくちしょうゆ	…	パセリ	緑	さとう	黄	だしパック	…	ローリエ	…	とりにく	赤			のうこうソース	…
たまねぎ	緑	ひじき	赤	さとう	黄	チキンブイヨン	…			みそ	赤	こめこマカロニ	黄	とうふ	赤				
こいくちしょうゆ	…	ポークハム	赤	みりん	…	クリームコーン	緑	ベーコン	赤					あおねぎ	緑			とりのスープづけ	赤
ざらめ	黄	たまねぎ	緑	だしパック	…	コンデンススープ	黄	にんじん	緑					さけ	…			りょくとうもやし	緑
あかワイン	…	コーン	緑			ぎゅうにゅう	赤	たまねぎ	緑					うすくちしょうゆ	…			にんじん	緑
		えだまめ	緑	たまねぎ	緑	なまクリーム	黄	もやし	緑					だしパック	…			さとう	黄
ちらしかまぼこ	赤	ノンエッグマヨネーズ	黄	とうふ	赤	サラダあぶら	黄	にら	緑					かたくりこ	黄			こいくちしょうゆ	…
うすあげ	赤	こいくちしょうゆ	…	うすあげ	赤			ちゅうかスープ	…									ごまあぶら	黄
にんじん	緑	さとう	黄	にんじん	緑			うすくちしょうゆ	…									さけ	…
えのきだけ	緑	サラダあぶら	黄	だしパック	…													いりすりごま	黄
みつば	緑			みそ	赤													す	…
だしパック	…	バター	黄																
うすくちしょうゆ	…																	ガトーショコラ	黄
さけ	…																		
みりん	…																		

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

★はリクエスト給食アンケートの結果、各部門で１位となったメニューです。

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

平均エネルギー量：646kcal

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

3月21日　木

しそごはん
ぎゅうにゅう
きざみうどん
れんこんゴマサラダ●
おいわいイチゴクレープ

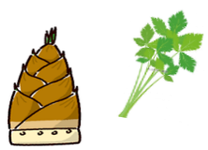
食品名	色
ごはん	黄
あかしそふりかけ	…
ぎゅうにゅう	赤
うどん	黄
あおねぎ	緑
とりにく	赤
うすあげ	赤
にんじん	緑
みりん	…
さけ	…
うすくちしょうゆ	…
だしパック	…
れんこん	緑
にんじん	緑
ポークハム	赤
コーン	緑
えだまめ	緑
す	…
ごまドレッシング	黄
いりすりごま	黄
こいくちしょうゆ	…
イチゴクレープ	黄

＜今月のアレルギー食品＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
ベーコン・ポークハム	豚肉
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
たけのこミンチカツ	豚肉・小麦・大豆
鶏の竜田揚げ	鶏肉・醤油大豆・醤油小麦
とりのスープ漬け	鶏肉
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
中華そば・うどん	小麦
アシドミルク・ジョア・バター	乳
生クリーム	乳・大豆
高野豆腐 ノンエッグマヨネーズ	大豆
ガトーショコラ イチゴクレープ	大豆
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
ちりめんじゃこ	魚（かたくちいわし）
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
キムチの素	りんご・ごま油・魚介類（魚醤・かたくちいわし）・魚エキス（たい）
白菜キムチ	りんご・大豆・醤油小麦・オキアミエキス
つぼ漬け	醤油大豆・醤油小麦
ごまドレッシング	ごま・醤油大豆・醤油小麦

地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。



★は「大阪産」です。
今月は「みつば」
「たけのこ」です。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

給食時間を振り返ろう　「食育」チェックシート

この１年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

高石市教育委員会
高石市学校給食会