令和６年３月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

3月1日 金

ごはん
牛乳
混ぜたら五目ごはん
赤魚の醤油だれかけ
桜のすまし汁

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
干しいたけ	緑
れんこん	緑
にんじん	緑
枝豆	緑
高野豆腐	赤
淡口しょうゆ	…
三温糖	黄
みりん	…
酒	…
だしパック	…
赤魚一夜干し	赤
酒	…
みりん	…
淡口しょうゆ	…
土しょうが	緑
ちらしかまぼこ	赤
うすあげ	赤
にんじん	緑
えのきだけ	緑
★みつば	緑
だしパック	…
淡口しょうゆ	…
酒	…
みりん	…

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

3月4日 月

うずまきパン
牛乳
塩ラーメン
れんこんゴマサラダ●
いちごジャム

食品名	色
うずまきパン	黄
牛乳	赤
中華そば	黄
豚肉	赤
にんじん	緑
土しょうが	緑
にら	緑
もやし	緑
塩ラーメンスープ	…
淡口しょうゆ	…
中華スープ	…
ごま油	黄
酒	…
酢	…
ごまドレッシング	黄
いりすりごま	黄
濃口しょうゆ	…
いちごジャム	黄

3月5日 火

大根ご飯
ジョア（プレーン）
根菜つくね
玉ねぎのみそ汁

食品名	色
とり肉	赤
酒	…
うすあげ	赤
にんじん	緑
大根	緑
大根葉	緑
淡口しょうゆ	…
みりん	…
だしパック	…
α化米	黄
α化もち米	黄
ジョアプレーン	赤
根菜つくね	赤
玉ねぎ	緑
絹こし豆腐	赤
うすあげ	赤
にんじん	緑
だしパック	…
みそ	赤

3月6日 水

オリーブパン
牛乳
ポークチャップ
コーンスープ

食品名	色
オリーブパン	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
酒	…
サラダ油	黄
玉ねぎ	緑
赤ワイン	…
三温糖	黄
トマトケチャップ	緑
ウスターソース	…
チキンブイヨン	…
片栗粉	黄
じゃがいも	黄
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
しめじ	緑
パセリ	緑
チキンブイヨン	…
クリームコーン	緑
コンデンススープ	黄
牛乳	赤
生クリーム	黄
サラダ油	黄

3月7日 木

ごはん
牛乳
マーボー豆腐
中華スープ

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
絹こし豆腐	赤
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
★たけのこ	緑
土しょうが	緑
にんにく	緑
トウバンジャン	…
中華スープ	…
みそ	赤
酒	…
濃口しょうゆ	…
ごま油	黄
片栗粉	黄
青ねぎ	緑
三温糖	黄
ベーコン	赤
にんじん	緑
玉ねぎ	緑
もやし	緑
にら	緑
中華スープ	…
淡口しょうゆ	…

※　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。

3月8日 金

ごはん
牛乳
鰆の辛子醤油がらめ
豚汁
ふりかけ(のり)

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
粉付さわら	赤・黄
なたね油	黄
三温糖	黄
濃口しょうゆ	…
みりん	…
洋からし	…
しろねぎ	緑
豚肉	赤
酒	…
じゃがいも	黄
つきこんにゃく	…
にんじん	緑
ささがきごぼう	緑
うすあげ	赤
だしパック	…
みそ	赤
のりふりかけ	…

3月11日 月

りんごパン
牛乳
変わりピザ
ミネストローネ

食品名	色
りんごパン	黄
牛乳	赤
餃子の皮	黄
ツナ油漬け	赤
ホールコーン	緑
ピーマン	緑
ピザソース	緑
ピザ用チーズ	赤
ベーコン	赤
にんにく	緑
じゃがいも	黄
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
セロリ	緑
トマト	緑
チキンブイヨン	…
赤ワイン	…
ローリエ	…
米粉マカロニ	黄

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12日 火

ごはん
牛乳
キムたく炒め●
けんちん汁

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
にんじん	緑
白菜キムチ	緑
つぼ漬け	緑
酒	…
濃口しょうゆ	…
三温糖	黄
いりごま	黄
ごま油	黄
サラダ油	黄
じゃがいも	黄
にんじん	緑
大根	緑
うすあげ	赤
とり肉	赤
絹こし豆腐	赤
青ねぎ	緑
酒	…
淡口しょうゆ	…
だしパック	…
片栗粉	黄

3月14日 木

玄米ごはん●
牛乳
カレーライス
もやしのナムル

食品名	色
ごはん	黄
玄米	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
じゃがいも	黄
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
りんごピューレ	緑
にんにく	緑
カレー粉	…
トマトケチャップ	緑
赤ワイン	…
サラダ油	黄
小麦粉	黄
バター	黄
チキンブイヨン	…
濃口しょうゆ	…
ウスターソース	…
濃厚ソース	…
とりのスープ漬け	赤
緑豆もやし	緑
にんじん	緑
三温糖	黄
濃口しょうゆ	…
ごま油	黄
酒	…
いりすりごま	黄
酢	…

3月15日 金

ごはん
牛乳
揚げ鶏の酢豚風
みそちゃんこ

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
粉付鶏肉	赤・黄
なたね油	黄
玉ねぎ	緑
にんじん	緑
ピーマン	緑
★たけのこ	緑
にんにく	緑
サラダ油	黄
トマトケチャップ	緑
中華スープ	…
三温糖	黄
酢	…
濃口しょうゆ	…
片栗粉	黄
鶏つくね	赤
ささがきごぼう	緑
大根	緑
白さい	緑
にんじん	緑
うすあげ	赤
もやし	緑
にら	緑
だしパック	…
濃口しょうゆ	…
みりん	…
酒	…
みそ	赤

3月18日 月

こっぺパン
牛乳
ミンチカツ
白菜としめじのスープ

食品名	色
こっぺパン	黄
牛乳	赤
ミンチカツ	赤・黄
なたね油	黄
白さい	緑
しめじ	緑
ベーコン	赤
にんじん	緑
中華スープ	…
淡口しょうゆ	…
ごま油	黄

平均エネルギー量：789kcal

3月19日 火

ごはん
牛乳
豚肉の生姜炒め
田舎汁
味付けのり

食品名	色
ごはん	黄
牛乳	赤
豚肉	赤
土しょうが	緑
ピーマン	緑
玉ねぎ	緑
濃口しょうゆ	…
酒	…
サラダ油	黄
三温糖	黄
みりん	…
とり肉	赤
酒	…
じゃがいも	黄
大根	緑
にんじん	緑
うすあげ	赤
つきこんにゃく	…
青ねぎ	緑
だしパック	…
みそ	赤
味付けのり	赤

3月21日 木

菜めし
アシドミルク
肉うどん
五目豆●
お祝いちごクレープ

食品名	色
ごはん	黄
菜めしの素	…
アシドミルク	赤
うどん	黄
牛肉	赤
にんじん	緑
白さい	緑
青ねぎ	緑
うすあげ	赤
みりん	…
酒	…
淡口しょうゆ	…
だしパック	…
大豆	赤
とり肉	赤
酒	…
にんじん	緑
いんげん	緑
板こんにゃく	…
濃口しょうゆ	…
三温糖	黄
みりん	…
だしパック	…
いちごクレープ	黄

＜３月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料（アレルゲン２７品目等）
パン	小麦・脱脂粉乳
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
オリーブパン	小麦・脱脂粉乳・オリーブ油
ベーコン・ポークハム	豚肉
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
根菜つくね	鶏肉・小麦・大豆・豚肉・ごま油
鶏のスープ漬け・鶏つくね	鶏肉
粉付鶏肉	鶏肉
みそ・うす揚げ・豆腐 高野豆腐	大豆
イチゴクレープ	大豆
ジョア・アシドミルク・バター 生クリーム・ピザ用チーズ	乳
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
ブイヨン	鶏肉・豚肉
ごまドレッシング	ごま・醤油大豆・醤油小麦
ふりかけ（のり）	ごま・小麦
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし）・魚エキス（かつお）
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
塩ラーメンスープ	醤油小麦・醤油大豆・ごま・鶏肉・豚肉
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
粉付さわら	魚（さわら）
赤魚の一夜干し	魚（あかうお）
ツナ油漬け	魚（きはだまぐろ）
ちらしかまぼこ	魚（すけそうだら）
餃子の皮	小麦・大豆
中華そば・うどん	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。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。