


2024年 3月予定献立表

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
1日 (金)	ちらしずし	ごはん	5	
		ちらしずしの具	4	小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	錦糸卵	錦糸卵	1	卵
	煮びたし	さつまあげ	1	
		小松菜	3	
		にんじん	3	
		三温糖	5	
		だしの素	5	そば
		こいくちしょうゆ	5	小麦 大豆
	みりん	5		
ひな祭り献立	菜の花のすまし汁	たまねぎ	4	
		菜の花	3	
		とうふ	1	大豆
		花ふ	5	
		だしの素	5	そば
	うすくちしょうゆ	5	小麦 大豆	
	みりん	5		
	ひな祭りゼリー	5	もも	
		エネルギー 727kcal		たんぱく質 23.7g

**3月3日はひな祭り**





ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事で、桃の花が咲く時期であることから、「桃の節句」とも呼ばれます。

「ちらしずし」は、ひな祭りの行事食です。給食の「ちらしずし」は、「錦糸卵」と一緒に食べる献立です。

ひな祭りデザートには、3色の「ひな祭りゼリー」が登場します。ひな祭りにお供える菱もちと同じ色合いで、上から赤は桃の花、白は雪、緑は新緑という意味があり、春のはじまりの様子が表現されています。

また、旬の菜の花を使った「菜の花のすまし汁」を組み合わせています。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
4日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ホタテフライ(2個)	ホタテフライ	1	小麦 大豆
		ごめ油	6	
	シーフードカレー	いか	1	いか
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		カレールー	5	小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ	4	りんご
	リンゴピューレ	4		
	ウスターソース	4		
	コンソメスープ	4	小麦 大豆 鶏肉	
	白ワイン	6		
	ごしょう	6		
	ごめ油	6		
	ごぼうサラダ	ごぼう	4	
		枝豆	4	大豆
		ごまドレッシング	6	小麦 大豆 ごま
		エネルギー 916kcal		たんぱく質 29.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
5日 (火)	メロンパン	メロンパン	5	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ	1	大豆 鶏肉 豚肉
		三温糖	5	
		デミグラスソース	5	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
		トマトペースソース	4	大豆
		リンゴピューレ	4	りんご
		スープストック	4	大豆 豚肉
		ごしょう	4	
		塩	4	
卒業お祝い献立	花野菜サラダ	ツナ(油漬け)	1	
		カリフラワー	4	
		ブロッコリー	3	
		塩ドレッシング	6	小麦 大豆 鶏肉 ごま
		コンソメスープ	1	豚肉
		キャベツ	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		とうもろこし	4	
		コンソメスープ	4	小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ	4	小麦 大豆
		ごしょう	4	
		ごめ油	6	
	お祝いデザート	豆乳プリンタルト	5	大豆
		エネルギー 857kcal		たんぱく質 25.9g



**卒業お祝い献立**

「メロンパン」は、コッペパンと同じ生地を丸めた後、上に甘い生地をのせてから、焼いて作られます。ひとつひとつパン屋さんで手作りして、学校に届けてもらっています。

「花野菜サラダ」は、花野菜であるカリフラワーとブロッコリーを、お祝いの花束に見立てた献立です。

また、お祝いデザートの「豆乳プリンタルト」は、米粉や豆乳で作ったデザートです。タルトの茶色い生地からは、プリンのカラメルの味がします。

今のクラスの友達と食べる給食も、残りわずかです。楽しくいただきます。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
6日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	そば 大豆
	小松菜の塩昆布和え	小松菜	3	
		にんじん	3	
		塩昆布	2	小麦 大豆
		だししょうゆ	2	小麦 大豆
	豚肉のはり汁	豚肉	1	豚肉
		水菜	3	
		うす揚げ	1	大豆
	しめじ	4		
	大根	4		
	にんじん	3		
	ラッキーにんじんが	3		
	入っているよ!	3		
	おろししょうが	3		
	だしの素	3		
	うすくちしょうゆ	3		
	塩	3		
	清酒	3		
	さば	5	そば	
	小麦	5	小麦 大豆	
	大豆	5		
	桜もち	5		
		エネルギー 882kcal		たんぱく質 30.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
7日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	トンカツ	トンカツ	1	小麦 豚肉
		ごめ油	6	
	ミモザサラダ	ロースハム	1	豚肉
		炒り卵	1	卵
		キャベツ	4	
		とうもろこし	4	
		ごめ油	6	
		ノンエッグマヨネーズ	6	大豆
オニオンスープ		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		さやいんげん	3	
		マカロニ(シェル)	5	小麦
		ソテーオニオン	4	小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	4	小麦 大豆 鶏肉	
	ごしょう	4		
	うすくちしょうゆ	6	小麦 大豆	
	オリーブオイル	6		
		エネルギー 826kcal		たんぱく質 29.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
8日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
	ひじきの中華炒め	焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		ひじき	2	
		にんじん	3	
		枝豆	4	大豆
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
		中華スープ	6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	こいくちしょうゆ	5	小麦 大豆	
	三温糖	5		
	清酒	5		
	おろしにんにく	5		
マーボー豆腐	豚ミンチ	1	豚肉	
	とうふ	1	大豆	
	たまねぎ	4		
	たけのこ	4		
	にら	3		
	にんじん	3		
	ごま油	6	ごま	
	おろししょうが	6		
	おろしにんにく	6		
	トウバンジャン	6		
	赤みそ	1	大豆	
	オイスターソース	1	小麦 大豆	
	三温糖	5		
	清酒	5		
	中華スープ	5	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	こいくちしょうゆ	5	小麦 大豆	
	でん粉	5		
いちご	いちご	4		
		エネルギー 889kcal		たんぱく質 32.8g

**食育の日・わ食の日**


**桜もち**

「桜もち」には関西風と関東風があり、見た目も使っている材料も違います。


関東風の桜もちは、小麦粉で作った生地を円形に薄く焼き、こしあんを包んで作ります。

関西風の桜もちも、大阪府の郷土料理です。大阪府にある道明寺(どうみょうじ)というお寺で作られるようになった道明寺粉(どうみょうじこ)を使います。

給食では、奈良県産の小豆で作ったこしあんを包んで、関西風の桜もちにしました。桜もちについている桜の葉っぱは、塩で漬けているので食べられます。春を感じながら、いただきます。



関西風の桜もち



関東風の桜もち

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	にしんの天ぷら	にしんの天ぷら	1	小麦
		ごめ油	6	
	さわかめの炒め煮	くわわかめ	2	
		さつまあげ	1	
		にんじん	3	
		こいくちしょうゆ	3	小麦 大豆
		三温糖	5	
		ごめ油	6	
飛鳥汁		鶏肉	1	鶏肉
		大根	4	
		平こんにやく	5	
		ごぼう	4	
		にんじん	3	
	しめじ	4		
	ねぎ	3		
	おろししょうが	3		
	みそ	1	大豆	
	だしの素	1		
	牛乳(調理用)	2	乳	
	脱脂粉乳	2	乳	
	豆乳	1	大豆	
	ごめ油	6		
野菜ふりかけ	野菜ふりかけ	6		
		エネルギー 832kcal		たんぱく質 27.9g



**にしんの天ぷら**

にしんは、春を告げる魚と書いて「春告魚(はるつげうお)」ともいわれる、今が旬の魚です。にしんは、細かい骨がたくさんある魚ですが、今回は、骨を細かく切っているので、食べやすくなっています。

**飛鳥汁**

「飛鳥汁」は奈良県の郷土料理である「飛鳥鍋」を給食用にアレンジした献立です。鶏肉や野菜を牛乳とだし、みそで煮て作ります。牛乳は、飛鳥時代に日本へ伝わりました。当時は、ごく一部の人が飲めない、とても貴重なものでした。

奈良県の郷土料理を、味わっていただきましょう。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ジャージャー麺	豚ミンチ	1	豚肉
		もやし	4	
		きゅうり	4	
		たけのこ	4	
		しいたけ	4	
		焼きそば麺	5	小麦
		おろししょうが	5	
	おろしにんにく	5		
	赤みそ	1	大豆	
	清酒	1		
	三温糖	5		
	トウバンジャン	5		
	鶏ガラスープ(液体)	6	鶏肉	
	ごめ油	6		
高野豆腐の中華スープ	焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉	
	高野豆腐(細)	1	大豆	
	たまねぎ	4		
	チンゲンサイ	3		
	にんじん	3		
	鶏ガラスープ(液体)	3	鶏肉	
	鶏ガラスープ(粉末)	1	鶏肉	
	うすくちしょうゆ	1	小麦 大豆	
	ごしょう	1		
バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	2		
		エネルギー 855kcal		たんぱく質 37.8g

2024年 3月予定献立表


日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
13日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ こめ油	4 6	小麦 大豆 鶏肉	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん うす揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 こめ油	4 3 1 3 5 5 3 3 6	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	
	すまし汁	かまぼこ 白菜 たまねぎ えのきたけ にんじん だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 4 4 4 3 3 3 3	さば 小麦 大豆	
			エネルギー 733kcal	たんぱく質 22.4g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
14日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ハッシュビーフ	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こめ油 ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 塩 こしょう	1 5 4 3 4 4 6 5 5 5 5 5	牛肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉	
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	もも りんご オレンジ りんご	
			エネルギー 812kcal	たんぱく質 28.8g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
15日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 5 4 5 4 5	鶏肉 小麦 大豆	
	ほうれん草の炒め物	ほうれん草 もやし にんじん こいくちしょうゆ だしの素 こめ油	3 4 3 4 6	小麦 大豆 さば	
	なめこのみそ汁	なめこ 厚揚げ(小) たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしの素	4 1 4 4 3 1	大豆 大豆 さば	
			エネルギー 754kcal	たんぱく質 28.5g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
18日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	揚げじゃがそばろあんかけ	じゃがいも こめ油 合びきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でん粉 ざらめ おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 塩	5 6 1 3 4 4 5 5 5 5	牛肉 豚肉 小麦 大豆	
	高菜ちりめん	高菜漬 ちりめんじゃこ 白いりごま ごま油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	3 2 6 6 5	ごま ごま 小麦 大豆	
	金時煮豆	金時煮豆	5		
			エネルギー 884kcal	たんぱく質 28.5g	

すべて3月の  
給食に登場します。  
ぜひ、家庭でも作って  
みてください!



**給食レシピ集**

**ひじきの中華炒め**

**材料(4人分)**

焼き豚…25g      ごま油…適量  
ひじき…8g(大さじ3)      中華スープ…小さじ1  
にんじん…30g(1/3本)      こいくちしょうゆ…小さじ1  
枝豆(むき身)…20g(大さじ2)      三温糖…小さじ1/3  
白いりごま…小さじ1/2      清酒…小さじ1/2  
おろしにんにく…少々

**作り方**

- ①ひじきは水で戻す。焼き豚は1cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ②フライパンで、ごま油とおろしにんにくを熱し、焼き豚を炒める。
- ③にんじん、ひじきを加えて、さらに炒める。
- ④清酒、中華スープ、三温糖、こいくちしょうゆで味を調え、枝豆を加えて炒める。
- ⑤白いりごまを加えて、混ぜ合わせる。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	
19日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ こめ油	1 6	小麦 さけ 大豆	
	れんこんの洋風ソテー	れんこん とうもろこし オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 4 6 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	ささみのスープ	ササミ たまねぎ にんじん 小松菜 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	1 4 3 3 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
			エネルギー 741kcal	たんぱく質 29.7g	

**揚げじゃがそばろあんかけ**

**材料(4人分)**

じゃがいも…240g(2個)      でん粉…小さじ1  
こめ油(揚げ油)…適量      ざらめ…大さじ1  
合びきミンチ…100g      清酒…小さじ1/3  
にんじん…80g(2/3本)      こいくちしょうゆ…大さじ1  
たまねぎ…200g(1個)      塩…少々  
グリーンピース…20g(大さじ2)      水…120ml  
おろししょうが…小さじ2/3

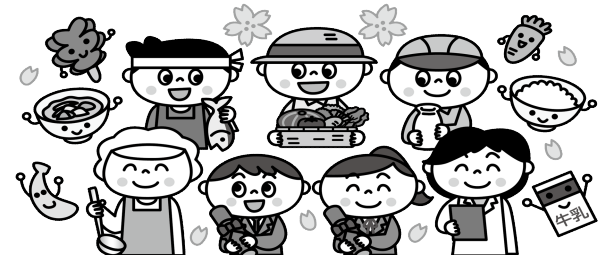
**作り方**

- ①じゃがいもは0.7cmのうす切り、にんじんは細切り、たまねぎは1.5cm幅に切る。
- ②じゃがいもを揚げる。
- ③フライパンで、合びきミンチを炒め、清酒、塩、おろししょうがを加える。
- ④にんじん、たまねぎを加えて、さらに炒める。
- ⑤水を加えて、あくをとる。
- ⑥ざらめ、こいくちしょうゆ、グリーンピースを加える。
- ⑦水で溶いたでん粉を入れて、とろみをつける。
- ⑧②を加えて、混ぜ合わせる。

**ご卒業  
おめでとうございます**

「食べる」ことは、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、元気に充実した毎日を送ってください。



**【食品に関するアレルギーについて】**

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

**【アレルギー表示対象品目】**

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。  
(例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)

○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。

○ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-73-3141






○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

○食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

**【栄養六群】**

1群…たんぱく質  
2群…無機質(カルシウム)の多いもの  
3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの  
4群…ビタミンCの多いもの  
5群…炭水化物 6群…脂質

**【献立のマークについて】**

-  …地場産物(奈良県でとれたもの)を使っています。
-  …カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
-  …給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
-  …スプーンがつかます。
-  …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

- ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
- ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
- ③ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

**今月の平均栄養量**

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
824	28.9	23.5	405	4.4	265	0.63	0.58	32