

2025年 3月予定献立表



中学校用
生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター

ひなまつり

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、年中行事やお祭りなど、特別な日である「ハレの日」に食べられる、おめでたい料理です。

また、「ひなあられ」は、地域によって味や形が異なります。

給食の「ひなあられ」は、関西地方で食べられている、もち米から作られた丸い形のあられです。

あられは、粒ごとにしょうゆやさとう、のりで味付けされています。それぞれどんな味がするか、味わいながらいadakしましょう。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
3日 (月)	ちらしずし	ごはん ちらしずしの具	5 4	小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷら	ミョウナ 天ぷら粉 ごめ油	1 5 6	小麦 大豆
ひな祭り 献立	菜の花のごま和え	菜の花 にんじん ほうれん草 白すりごま 白いりごま だししょうゆ	3 3 3 6 6 6	ごま ごま 小麦 大豆
	かす汁	豚肉 大根 ねぎ 里いも 突こんにゃく みそ ごめ油 酒かす 清酒 だしの素	1 4 3 5 5 5 6	豚肉 大豆
	ひなあられ	ひなあられ	5	大豆
		エネルギー 729kcal	たんぱく質 27.1g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
4日 (火)	メロンパン	メロンパン	5	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
ミルks-ブ	花野菜サラダ	カリフラワー ブロッコリー 塩ドレッシング	4 3 6	
	ミルks-ブ	ベーコン ごめ油 じゃがいも にんじん たまねぎ えりんぎ パセリ 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 豆乳 コンソメスープ 塩 こしょう	1 6 5 3 4 4 3 2 2 1	豚肉 大豆 鶏肉
		エネルギー 762kcal	たんぱく質 25.4g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
5日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	セルフ牛丼	牛肉 たまねぎ 糸こんにゃく にんじん おろししょうが だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 ごめ油	1 4 5 3 3 5 6	牛肉 さば 小麦 大豆
卒業 お祝い 献立	じゃがツナマヨ	フレンチポテト ツナ(油漬け) ノンエッグマヨネーズ 青のり粉	5 1 6 2	大豆
	赤だし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆 さば
	はるか	はるか	4	
		エネルギー 761kcal	たんぱく質 29.1g	

卒業お祝い献立

5日(水)は、卒業お祝い献立です。

心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことは何より大切です。

今の学級の人たちと一緒に食べる残り少ない給食を、みんなで楽しんでほしいという思いから、栄養たっぷり、人気メニューの「牛丼」を選びました。

また、これから卒業や進級をひかえ、いろいろなことに挑戦するみなさんに向けて、調理員と栄養士でチャレンジした新メニュー「じゃがツナマヨ」を作ってみました。お味はいかがでしょうか。

給食での体験や学習を思い出しながら、これからも日々の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
6日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん カットいんげん しめじ 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	5 1 4 3 3 3 4	小麦 豚肉
ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 とうもろこし こいくちしょうゆ コンソメスープ	3 4	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	野菜ゼリーナタデココ	野菜ゼリー ナタデココ	5 5	オレンジ りんご
		エネルギー 850kcal	たんぱく質 29.3g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
7日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ポークカレー	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ じゃがいも カレー粉 トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 5 4 4 6	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆 ごま
	福神漬	福神漬	4	大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 841kcal	たんぱく質 27.9g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
10日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	レバー入りカレーミンチカツ	レバー入りカレーミンチカツ ごめ油	1 6	小麦 鶏肉
小松菜のおかかマヨ	小松菜のおかかマヨ	小松菜 にんじん れんこん かつお節 だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	3 3 3 1 6	小麦 大豆 鶏肉 大豆
	つみっこ	すいとん たまねぎ にんじん ラッキーマスタード しめじ うす揚げ 白ねぎ みりん だしの素 みそ	5 4 3 3 4 1 4 1	小麦 大豆 さば 大豆
		エネルギー 781kcal	たんぱく質 25.7g	

食育の日・わ食の日

つみっこ

「つみっこ」は、いわゆる「すいとん」で、埼玉県郷土料理として親しまれています。

「つみっこ」とは、「つみとる」という意味の本庄地方の方言で、小麦粉を水でよく練って作った生地をつみとるようにちぎって鍋にいたれたことから、このように呼ばれるようになったと伝わっています。どんな形をしているか注目してみましょう。

うどんよりも手早くつくれることから、農家の忙しい時の食事として親しまれてきた料理です。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
11日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのレモンソースかけ	さわらのフリッター ごめ油 レモン汁 三温糖 こいくちしょうゆ でん粉	1 6 4 5 5	小麦 大豆
セロリとキャベツのサラダ	セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ ミックス豆 コールスロードレッシング	4 4 1 6	大豆
	コンソメスープ	ウインナー にんじん たまねぎ 大根 えりんぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 4 4 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 770kcal	たんぱく質 30.4g	

給食レシピ

レモンソース

材料(4人分)
レモン汁…8g
三温糖…15g(大さじ1)
こいくちしょうゆ…12g(小さじ2)
でん粉…1.5g(小さじ1/2)

作り方
①レモン汁、三温糖、こいくちしょうゆを混ぜて加熱する。
②でん粉(片栗粉)を水で溶いて①に入れてとろみをつける。

給食では、さわらの他に、でん粉をつけて揚げた鶏肉に、この「レモンソース」をかけるメニューもあります。

揚げだし豆腐 と とうろろみぞれ汁

食べ方: 「揚げだし豆腐」をお箸で切って、「とうろろみぞれ汁」につけていただきます。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
12日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げだし豆腐	揚げだし豆腐 ごめ油	1 6	小麦 大豆
ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじき 枝豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 4 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
	とうろろみぞれ汁	鶏肉 たまねぎ たけのこ えのきたけ 水菜 大根おろし だしの素 うすくちしょうゆ 清酒 でん粉 ごめ油	1 4 4 4 4 5 6	鶏肉 さば 小麦 大豆
		エネルギー 713kcal	たんぱく質 24.0g	

2025年 3月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
13 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	14 日 (金)	ごはん	ごはん	5		17 日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう 塩	1 5	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		さばの塩焼き	塩さば	1	さば		めばるのたつた揚げ	めばるのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 大豆
	アスパラガスのソテー	カットアスパラガス とうもろこし 塩 こしょう コンソメスープ こめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉		高野どうふの煮物	高野どうふ ちくわ にんじん グリーンピース 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆 さば 小麦 大豆		豚肉と高菜の炒め物	豚肉 清酒 ごま油 にんじん もやし 高菜漬 白いりごま 三温糖 みりん うすくちしょうゆ	1 6 3 4 3 6 5	豚肉 ごま ごま ごま 小麦 大豆
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも 豆・雑穀ミックス ホールトマト こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 5 1 3 6 5	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉		豚汁	豚肉 たまねぎ さつまいも ごぼう 突こんにゃく ねぎ みそ こめ油 清酒 だしの素	1 4 5 4 5 3 6	豚肉 大豆 さば		とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ まいたけ わかめ ねぎ みそ だしの素	1 4 4 2 3 1	大豆 大豆 さば
		エネルギー 766kcal	たんぱく質 30.8g				エネルギー 827kcal	たんぱく質 32.9g				エネルギー 753kcal	たんぱく質 33.8g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
18 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ こめ油	1 6	小麦 豚肉
	切り干し大根とハムの炒め物	切り干し大根 チキンハム にんじん ごま油 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ(粉末)	4 1 3 6 5	鶏肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉
	五目スープ	たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	4 3 4 3 4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
		エネルギー 757kcal	たんぱく質 28.5g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
19 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	おでん	鶏肉 うずら卵 厚揚げ(大) ボールさつまあげ 角こんにゃく じゃがいも 大根 にんじん ざらめ だしの素 清酒 こいくちしょうゆ	1 1 1 5 5 4 3 5	鶏肉 卵 大豆 さば 小麦 大豆
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	4 2 6 6 5	大豆 ごま 小麦 大豆
	金時煮豆	金時煮豆	5	
		エネルギー 786kcal	たんぱく質 32.8g	

給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

この一年間の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

給食の前に手を
きれいに洗えた。

給食当番の身支度を
きちんとできた。

食事のあいさつを
心を込めて言えた。

食器を正しく並べること
ができた。

お箸を正しく持ち、
上手に使うことが
できた。

よくかんで味わって
食べることができた。

地域の産物や食文化を
知ることができた。

日本の伝統行事と
行事食について
知ることができた。

バランスのよい食事の
組み合わせがわかった。

あなたはどんな1年に
なりましたか？

みんなで楽しく
食べられました

【食品に関するアレルギーについて】

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。

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。
◎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。
◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。
◎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

【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(奈良県産とれたもの)を使っています。

…地場産物(生駒市産とれたもの)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。

今日の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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
777	29.1	21.7	375	3.7	294	0.63	0.58	30

県内の児童生徒を対象に行われた調査※では、
休日の昼食によく食べる食品と、給食の内容について
比較すると、以下の3つの項目で、
「肉・肉加工品類」 } 給食:80%以上 に対して、
「牛乳・乳製品」 } 休日の昼食内容:40%以下
「野菜」 } という結果でした。

休日もいろいろな食品を組み合わせ、バランスのよい食事を心がけましょう。不足しやすい「カルシウム」も、
しっかりとれるといいですね。

カルシウムの多い食品
牛乳・乳製品、チーズ、小松菜、菜の花、
ひじき、豆腐、厚揚げなど

※令和5年10月実施 奈良県における児童生徒の食生活等実態調査
(小学5年生・中学2年生対象)より