2026年　**3月予定献立表**

A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,壱分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

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。

ひな祭り献立

「ひなあられ」は、地域によって形や味が異なり、関西は丸い形をしたあられで、しょうゆ味や塩味が多いです。
さらに、給食の「ひなあられ」には、甘い味のあられや、トマトやほうれん草などの野菜で色付けされたカラフルなあられも入っています。春の始まりを表現する「赤・白・緑」の3色を楽しめるように選びました。
その他の地域のひなあられについても調べてみましょう。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
2日(月) ひなまつりこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのてんぷら	あじのてんぷら	赤	小麦
		こめあぶら	黄	
	なのはなのごまあえ	なのはな	緑	
		にんじん	緑	
		ほうれんそう	緑	
		しろすりごま	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
		だししょうゆ		小麦 大豆
	すましじる	とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		はなふ	黄	小麦
		みつば	緑	
		だしパック		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
	ひなあられ	ひなあられ	黄	
		エネルギー 666kcal		たんぱく質 22.4g

「赤・白・緑」の色の意味とは…
赤は桃の花、白は雪、緑は新芽という意味があり、春の始まりの様子が表現されています。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
3日(火) そつぎょうおいわいこんだて	メロンパン	メロンパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	コロッケ	コロッケ	黄	小麦 大豆 豚肉
		こめあぶら	黄	
	ブロッコリーのソテー	ブロッコリー	緑	
		とうもろこし	緑	
		えりんぎ	緑	
		オリーブオイル	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		おろしにんにく		
		ブラックペッパー		
	コンソメスープ	とりにく	赤	鶏肉
		こめあぶら	黄	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		こめこマカロニ	黄	
		パセリ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 718kcal		たんぱく質 19.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
4日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ジョア	ジョア(プレーン)	赤	乳
	はっぽうさい	ぶたにく	赤	豚肉
		えび	赤	えび
		はくさい	緑	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		たけのこ	緑	
		もやし	緑	
		おろししょうが		
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		でんぷん	黄	
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉
		こめあぶら	黄	
	フルーツしらたま	ミックスフルーツ	緑	もも
		しらたまだんご	黄	大豆
		エネルギー 638kcal		たんぱく質 20.6g

デザートで3位のメニューだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
5日(木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ツナオムレツ	ツナオムレツ	赤	卵
	リボンパスタサラダ	リボンパスタ	黄	小麦
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		とうもろこし	緑	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		ノンエッグマヨネーズ	黄	大豆
	はるやさいのスープ	ウインナー	赤	豚肉
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		キャベツ	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
	ならのブルーベリージャム	ならのブルーベリージャム	黄	
		エネルギー 576kcal		たんぱく質 21.9g

卒業お祝い献立

3日（火）は、卒業お祝い献立です。
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、人気メニューの「メロンパン」を提供します。
また、お祝いの花束をイメージしたブロッコリーを使った「ブロッコリーのソテー」を組み合せました。

給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。
みなさんが健やかに過ごせるようにと、いつまでも応援しています。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
6日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのあまずあんかけ	とりにく	赤	鶏肉
		みりん		
		こめず		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
	いんげんのおかかいため	カットいんげん	緑	
		にんじん	緑	
		かつおぶし	赤	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		こめあぶら	黄	
	ながいものみそしる	ながいも	黄	やまいも
		あつあげ(小)	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 24.7g

食育の日・わ食の日

秋田県の郷土料理

だまこ鍋

「だまこ鍋」とは、秋田県の郷土料理で、鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、そして「だまこもち」を入れて煮込む料理です。
だまこもちは、すり鉢でついたごはんを丸めてだんごにしたものです。秋田県では、「お手玉」を「だまこ」と呼び、その形に似ていることから名前が付いたと言われています。
寒い季節に食べると体が温まる一品です。
だまこ鍋を食べ、寒い日を乗り切りましょう。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9日(月) しょくいくのひ・わしょくのひ	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのてんぷら	ミニちくわ	赤	
		てんぷらこ	黄	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	にびたし	うすあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		こまつな	緑	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		さんおんとう	黄	
	だまこなべ	とりにく	赤	鶏肉
		だまこもち	黄	
		だいこん	緑	
		ラッキーにんじん	緑	
		まいたけ	緑	
		ごぼう	緑	
		しろねぎ	緑	
		せいしゅ		
		とりガラスープ(液体)		鶏肉
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 627kcal		たんぱく質 24.0g

あきたけんのきょうどりょうり

ラッキーにんじんがはいっているよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
10日(火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきそば	ぶたにく	赤	豚肉
		キャベツ	緑	
		たまねぎ	緑	
		もやし	緑	
		やきそばかんめん	黄	小麦
		あおのりこ	赤	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		しお		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	ちゅうかスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		しめじ	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		こしょう		
	ながいもあげ	ながいもあげ	黄	やまいも
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 575kcal		たんぱく質 20.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
11日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	チキンカレー	とりにく	赤	鶏肉
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		ならのカレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	緑	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		あかワイン		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	ほうれんそうのごまサラダ	ほうれんそう	緑	
		にんじん	緑	
		とうもろこし	緑	
		ごまドレッシング	黄	ごま
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
	ぼうチーズ	ぼうチーズ	赤	乳
		エネルギー 663kcal		たんぱく質 23.1g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
12日(木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのしおやき	しおさば	赤	さば
	ぶたにくとしゅんぎくのしょうがいため	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		しゅんぎく	緑	
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
		でんぷん	黄	
	けんちんじる	とうふ	赤	大豆
		だいこん	緑	
		にんじん	緑	
		れんこん	緑	
		しいたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		でんぷん	黄	
		エネルギー 629kcal		たんぱく質 27.9g

2026年　3月予定献立表

A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,壱分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
13日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく	赤	鶏肉
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		おろししょうが		
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	ひじきとだいずのサラダ	ひじき	赤	
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		しおドレッシング	黄	
	なめこのみそしる	なめこ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		はくさい	緑	
		しろねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 673kcal		たんぱく質 29.0g

主菜で1位のメニューだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのスイートチリソースかけ	さわら	赤	
		さんおんとう	黄	
		こめず		
		みりん		
		しお		
		トウバンジャン		
		おろしにんにく		
		でんぷん	黄	
	きりぼしだいこんとベーコンのいためもの	きりぼしだいこん	緑	
		ベーコン	赤	豚肉
		チンゲンサイ	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		せいしゅ		
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
	ビーフンスープ	ビーフン	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		とりガラスープ(液体)		鶏肉
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 599kcal		たんぱく質 23.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
17日(火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト	赤	豚肉
		トマトケチャップ		
		さんおんとう	黄	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でんぷん	黄	
	キャベツのソテー	キャベツ	緑	
		にんじん	緑	
		えりんぎ	緑	
		こめあぶら	黄	
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
	ミルクスープ	とりにく	赤	鶏肉
		こめあぶら	黄	
		しろワイン		
		ニョッキ	黄	小麦
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		パセリ	緑	
		ぎゅうにゅう(調理用)	赤	乳
		だっしふんにゅう	赤	乳
		とうにゅう	赤	大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		エネルギー 614kcal		たんぱく質 26.9g

せわりパンにはさんでたべましょう！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
18日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	セルフぎゅうどんぶり	ぎゅうにく	赤	牛肉
		たまねぎ	緑	
		いとこんにゃく	黄	
		にんじん	緑	
		おろししょうが		
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
		でんぷん	黄	
	ちりめんたくあん	きざみたくあん	緑	大豆
		ちりめんじゃこ	赤	
		しろいりごま	黄	ごま
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
	あかだし	あつあげ(小)	赤	大豆
		まめふ	黄	小麦
		えのきたけ	緑	
		こまつな	緑	
		あかみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 598kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
19日(木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	れんこんのちゅうかいため	れんこん	緑	
		ツナ(油漬け)	赤	
		カットいんげん	緑	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	ごもくスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		にら	緑	
		とりガラスープ(液体)		鶏肉
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 575kcal		たんぱく質 20.6g

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
②同じ道を通らないこと。
③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

計算

【　　】＝合計【　　】点

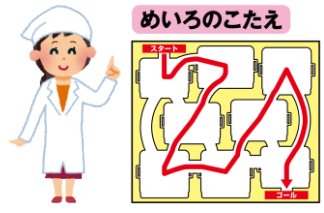
◎35～40点
すばらしいです！　1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。
これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

◎25～34点
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。
次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

◎15～24点
給食の時間、楽しくすごせていますか？
次は、「これだけはがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

◎0～14点
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

めいろのこたえ



【食品に関するアレルゲンについて】

アレルゲンに関しては、特定原材料（8品目）および特定原材料に準ずるもの（20品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルゲンについては、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ゲンは毎日確認してください。

表示義務づけ特定原材料（8品目）	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ
特定原材料に準ずるもの（20品目）	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

○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、含まれるアレルゲン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 0743-78-1510

給食センターHP

【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。
…地場産物（**生駒市でとれたもの**）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きます。
…スプーンがつきます。
…魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。
…「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。
…給食アンケートのランキング結果です。

令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート（好きなメニュー）の上位3献立を反映しています。

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。

【栄養三色】

赤…おもに体を作るもとになるもの
緑…おもに体の調子をととのえるもの
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

今月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
627	23.7	17.8	380	3.4	205	0.56	0.50	18