

# 令和5(2023)年 3月 給食予定献立表

◎印は「かみかみ献立」です

寝屋川市教育委員会  
寝屋川市学校給食会

| 日<br>(曜)  | 献立名   | 食品名   |  |   |  |
|-----------|---|---|--|---|--|
|           |   | 赤 (体をつくる)                                     | 緑 (体の調子をととのえる)                                     | 黄 (エネルギーになる)                                | その他  |
| 1<br>(水)  | 牛乳<br>ごはん<br>カレー味のうま煮<br>ごまあえ<br>生カトルりんご                | 牛乳<br>鶏肉 絹あげ 平天                               | たまねぎ にんじん<br>きゃべつ にんじん<br>りんご                      | 米<br>じゃがいも さとう<br>ごまあえ                      | カレー粉 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ                                    |
| 2<br>(木)  | 牛乳<br>減量パン<br>ミートスパゲティ<br>ツナサラダ<br>巨峰ゼリー                | 牛乳<br>牛肉 豚肉<br>まぐろオイルづけ                       | にんじん たまねぎ グリルピーズ<br>きゃべつ                           | 減量パン<br>スパゲティ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>巨峰ゼリー        | 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース                                  |
| 3<br>(金)  | 牛乳<br>ちらしずし<br>かきたま汁<br>ひしもち                            | 牛乳<br>ちくわ 高野豆腐 ちりめんじゃこ<br>たまご かまぼこ だし昆布 削り節   | にんじん ごぼう 干しいたけ<br>たまねぎ 青ねぎ                         | 米 さとう ごま<br>でんぶん<br>ひしもち                    | 酢 塩 濃口しょうゆ 酒<br>淡口しょうゆ 塩                                 |
| 6<br>(月)  | 牛乳<br>バーカーパン<br>ハンバーグのオレンジソース煮<br>コーンポテト<br>野菜スープ       | 牛乳<br>ハンバーグ<br>ベーコン 削り節                       | たまねぎ 人参ジュース<br>とうもろこし<br>たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ        | バーカーパン<br>さとう<br>じゃがいも パター                  | 濃口しょうゆ<br>塩 こしょう<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう                        |
| 7<br>(火)  | 牛乳<br>ごはん<br>さばのソース煮<br>みそ汁                             | 牛乳<br>さば 削り節<br>とうふ 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節           | 土しよが<br>だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ                         | 米<br>さとう                                    | 濃口しょうゆ   |
| 8<br>(水)  | 牛乳<br>食パン<br>チキンポトフ<br>きのこのソテー<br>いちごジャム                | 牛乳<br>鶏肉<br>ハム                                | きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく<br>たまねぎ しめじ 小松菜                | 食パン<br>なたね油 じゃがいも<br>なたね油<br>いちごジャム         | 塩 こしょう 濃口しょうゆ ローリエ粉 チキンブイヨン<br>塩 こしょう 濃口しょうゆ             |
| 9<br>(木)  | 牛乳<br>ピラフ<br>中華風コーンスープ<br>ヨーグルト                         | 牛乳<br>ベーコン ウィンナー<br>たまご<br>ヨーグルト              | にんじん たまねぎ<br>たまねぎ クリームコーン ちんげんさい 干しいたけ             | 米 押麦 なたね油<br>でんぶん                           | 淡口しょうゆ 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン                        |
| 10<br>(金) | 牛乳<br>アップルパン<br>春巻<br>ブロッコリー<br>コンソメスープ<br>ミニゼリー (みかん)  | 牛乳<br>春巻<br>鶏肉 削り節                            | ブロッコリー<br>たまねぎ にんじん パセリ                            | アップルパン<br>なたね油<br>かんきつドレッシング<br>ミニゼリー (みかん) | 淡口しょうゆ 塩 こしょう  |
| 13<br>(月) | 牛乳<br>ごはん<br>五目野菜炒め<br>じゃがいものみそ汁                        | 牛乳<br>豚肉<br>油あげ 赤みそ 白みそ 削り節                   | にんじん きゃべつ たまねぎ いら 土しよが<br>にんじん 青ねぎ                 | 米<br>さとう ごま油<br>じゃがいも                       | 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう  |
| 14<br>(火) | 牛乳<br>おさつパン<br>ウィンナーのケチャップ煮<br>きゃべつのソテー<br>ちんげん菜のコーンスープ | 牛乳<br>ウィンナー<br>ハム 調理用牛乳 削り節                   | きゃべつ<br>ちんげんさい クリームコーン                             | おさつパン<br>さとう<br>なたね油<br>なたね油 上新粉            | トマトケチャップ ウスターソース<br>塩 こしょう<br>塩 こしょう                     |
| 15<br>(水) | 牛乳<br>赤飯<br>豚肉のしょうが炒め<br>えのきのすまし汁<br>すだちゼリー             | 牛乳<br>あずき<br>豚肉<br>かまぼこ 削り節 だし昆布              | 土しよが たまねぎ にんじん<br>えのきたけ 青ねぎ                        | 米 もち米<br>なたね油 こんにやく さとう<br>すだちゼリー           | 塩<br>酒 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ 塩                                |
| 16<br>(木) | 牛乳<br>カレーライス<br>ひじきときゃべつのサラダ<br>ガトーショコラ                 | 牛乳<br>牛肉<br>ひじき 粉かつお                          | たまねぎ にんじん<br>きゃべつ にんじん                             | 米 押麦 なたね油 じゃがいも<br>さとう<br>ガトーショコラ           | こしょう カレールウ<br>濃口しょうゆ 酢                                   |
| 20<br>(月) | 牛乳<br>ごはん<br>◎きびなごのかりかりフライ<br>豚汁<br>味付けのり               | 牛乳<br>きびなごのかりかりフライ<br>豚肉 油あげ 赤みそ 削り節<br>味付けのり | だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ                                  | 米<br>なたね油<br>こんにやく                          |  |
| 22<br>(水) | 牛乳<br>コッペパン<br>大豆のチリコンカン<br>マカロニスープ                     | 牛乳<br>大豆 ベーコン うずらたまご<br>鶏肉                    | にんじん たまねぎ パセリ にんにく<br>きゃべつ にんじん                    | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ                      | 塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース<br>チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ |
| 23<br>(木) | 牛乳<br>キャロットピラフ<br>肉だんごのスープ<br>フルーツポンチ                   | 牛乳<br>鶏肉<br>ミートボール 削り節<br>寒天缶                 | にんじん にんじんピューレ とうもろこし<br>きゃべつ にんじん もやし<br>みかん缶 バイン缶 | 米 なたね油                                      | 塩 こしょう チキンブイヨン<br>濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう                   |

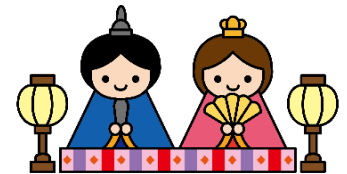
## 3日(金) 「ひなまつり献立」

ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。  
給食には、お祝いの時に食べられる「ちらしずし」と春の景色(雪<白>の下に新芽<緑>が出て、桃の花<ピンク>が咲いている)を表す「ひしもち」が登場します。

～食べておいしい! 読んで楽しい! 給食図書館～

『おひなまつりの ちらしずし』 作: 平野 恵理子 出版社: 福音館書店

今年のちらしずしは、なおネエが作るんだって! 弟のノブは心配でたまりません。  
さあ、お母さんの指導のもとに、なおネエの料理が始まりました!



## 15日(水) 「卒業おめでとう献立」

6年生の卒業をみんなで祝いするために赤飯にしました。

赤飯は、米ともち米に小豆を入れて、小豆の色で赤く色づけし、炊き上げたご飯です。昔から赤い色には、悪い気をとりはらう力があると考えられ、お祝いや大切な行事のときに食べられてきました。

また、小学校を卒業する(巣立つ)ことにちなんで、すだちゼリーが付いています。



| 栄養素  | I栄養   | たんぱく質        | 脂質           | カルシウム | マグネシウム | 鉄     |
|------|-------|--------------|--------------|-------|--------|-------|
| 単位   | kcal  | %            | %            | mg    | mg     | mg    |
| 当月平均 | 648   | 23.2         | 20.2         | 329   | 74     | 2.3   |
| 摂取基準 | 650   | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 350   | 50     | 3     |
| 亜鉛   | ビタミンA | ビタミンB1       | ビタミンB2       | ビタミンC | 食物繊維   | 食塩相当量 |
| mg   | µg    | mg           | mg           | mg    | g      | g     |
| 2.8  | 246   | 0.49         | 0.54         | 27    | 3.8    | 2.4   |
| 2    | 200   | 0.4          | 0.4          | 25    | 4.5    | 2     |

