令和７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3日 月	3月4日 火	3月5日 水	3月6日 木	3月7日 金	3月10日 月	3月11日 火	3月12日 水	3月13日 木	3月14日 金	3月17日 月
こっぺパン 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネ	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ちゃんこ汁	りんごパン 牛乳 塩ラーメン ごぼうサラダ●	大根ご飯 牛乳 根菜つくね さつま汁	ごはん アシドミルク 鰆の辛子醤油がらめ 田舎汁	こっぺパン 牛乳 ポークチャップ コーンスープ	ごはん ジョア(ﾌﾟﾚｰﾝ) 鯖の生姜煮 豚汁	黒糖こっぺパン 牛乳 チキンチキンごぼう● 五目スープ	ごはん 牛乳 キムたく炒め● 韓国風卵スープ	卒業式	パーカーパン 牛乳 照焼きハンバーグ コンソメスープ ハイチーズ
食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色	食品名 色		食品名 色
こっぺパン 黄	ごはん 黄	りんごパン 黄	鶏肉 赤 酒 …	ごはん 黄	こっぺパン 黄	ごはん 黄	黒糖こっぺパン 黄	ごはん 黄		パーカーパン 黄
牛乳 赤	牛乳 赤	牛乳 赤	うすあげ 赤 にんじん 緑	ｱｼﾄﾞﾐﾙｸ 赤	牛乳 赤	ジョア（プレーン） 赤	牛乳 赤	牛乳 赤		牛乳 赤
鶏肉 赤 カレー粉 … 赤ワイン … 土しょうが 緑 にんにく 緑 みそ 赤 豆乳 赤 ﾄﾏﾄｹチャップ 緑 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	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 … 鶏つくね 赤 ごぼう 緑 ★大根 緑 白菜 緑 にんじん 緑 うすあげ 赤 もやし 緑 にら 緑 だしパック … みりん … 酒 … 濃口しょうゆ …	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 塩ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ … 淡口しょうゆ … 中華スープ … ごま油 黄 酒 … ごぼう 緑 ベーコン 赤 にんじん 緑 濃口しょうゆ … ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 黄	★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 牛乳 赤 根菜つくね 赤 豚肉 赤 酒 … にんじん 緑 ★大根 緑 さつまいも 黄 ごぼう 緑 青ねぎ 緑 みそ 赤 だしパック …	粉付きさわら 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 鶏肉 赤 酒 … じゃがいも 黄 ★大根 緑 にんじん 緑 うすあげ 赤 こんにゃく … だしパック … みそ 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 ドライパセリ … チキンブイヨン … クリームコーン 緑 ｺﾝﾃﾞﾝｽｽｰﾌﾟ 黄 牛　乳 赤 生クリーム 黄 サラダ油 黄	さば 赤 土しょうが 緑 濃口しょうゆ … 三温糖 黄 酒 … みりん … 豚肉 赤 酒 … じゃがいも 黄 こんにゃく … にんじん 緑 ★大根 緑 ごぼう 緑 うすあげ 赤 青ねぎ 緑 だしパック … みそ 赤	ごぼう 緑 片栗粉 黄 なたね油 黄 三温糖 黄 みりん … 酒 … 濃口しょうゆ … 豚肉 赤 酒 … たけのこ 緑 しめじ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 にら 緑 中華スープ … 淡口しょうゆ …	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 ごま 黄 ごま油 黄 サラダ油 黄 白玉 黄 たまご 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 たけのこ 緑 にら 緑 淡口しょうゆ … 中華スープ … ごま油 黄 片栗粉 黄		ハンバーグ 赤 濃口しょうゆ … 三温糖 黄 みりん … 片栗粉 黄 キャベツ 緑 ベーコン 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 チキンブイヨン … 淡口しょうゆ … ドライパセリ … ハイチーズ 赤

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　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。

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

平均エネルギー量：788kcal

3月18日 火	3月19日 水	3月21日 金
麦ごはん● 牛乳 カレーライス ほうれん草のナムル	こっぺパン 牛乳 あじフライ● 大豆のチリコンカン	ごはん アシドミルク マーボー豆腐 中華スープ
食品名 色	食品名 色	食品名 色
ごはん 黄 押麦 黄	こっぺパン 黄	ごはん 黄
牛乳 赤	牛乳 赤	ｱｼﾄﾞﾐﾙｸ 赤
豚肉 赤 サラダ油 黄 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 … 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 … とりのｽｰﾌﾟ漬 赤 ★ほうれん草 緑 緑豆もやし 緑 にんじん 緑 三温糖 黄 濃口しょうゆ … 中華スープ … ごま油 黄 酒 … すりごま 黄	あじﾌﾗｲ 赤・黄 なたね油 黄 ウスターソース … 濃厚ソース … みりん … 大豆 赤 鶏肉 赤 うずら卵 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 にんにく 緑 サラダ油 黄 ﾄﾏﾄｹチャップ 緑 トマトピューレ 緑 ウスターソース … チキンブイヨン … ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ … 赤ワイン …	豚肉 赤 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 にら 緑 三温糖 黄 ベーコン 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 もやし 緑 青ねぎ 緑 中華スープ … 淡口しょうゆ …

地産地消

★は「大阪産」です

「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。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り
Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?
① アサリ　② ハマグリ　③ シジミ

3/8 さやえんどうの日
Q2 さやえんどうの別の名前は?
① 綿さや　② 麻さや　③ 絹さや

3/10 砂糖の日
Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう?
① さとうきび　② てん菜　③ バナナ

3/11 いのちの日（東日本大震災に由来）
Q4 災害時に備えるには、1人1日どのぐらいの水があれば良い?
① コップ 1ばい　② ペットボトル 1本分（500mL）　③ ペットボトル 6本分（3L）

3/20ごろ 春分の日
Q5 春分の日にお供えする、花の名がついたこのもちのことを、何という?
① さくらもち（桜）　② ぼたもち（牡丹）　③ おはぎ（萩）

3/28 三つ葉の日
Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ?
① にんじん　② ほうれん草　③ トマト

こたえ
Q1=②（「はまぐりの潮汁」がよく作られている）　Q2=③　Q3=③
Q4=③　Q5=②（秋分の日の呼び名は「おはぎ」）　Q6=①

＜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28品目等)
パン	小麦・乳
りんごパン	小麦・乳・りんご
ベーコン	豚肉
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
とりのスープ漬け 鶏つくね	鶏肉
根菜つくね	鶏肉・豚肉・小麦・大豆・ごま油・かつお節エキス
中華そば	小麦
ジョア・アシドミルク バター・ハイチーズ	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ みそ・豆乳	大豆
つぼ漬け	醤油大豆・醤油小麦
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
塩ラーメンスープ	豚肉・鶏肉・ごま・醤油小麦・醤油大豆
白菜キムチ	りんご・大豆・醤油小麦・オキアミエキス
あじフライ	魚（あじ）・小麦

※粉付さわら、粉付鶏肉の「粉」は片栗粉を使用しています