

令和7年3月

学校給食献立予定表

加西市学校給食センター

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
ごはん 牛乳・ひなあられ さばのみそに はなふのすましじる なのはなのあえもの 【ひなまつり献立】	ごはん 牛乳 からあげ やさいスープ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン オニオンスープ ポテトサラダ	ごはん 牛乳 ボーケカレー ブロッコリーとコーンのサラダ ふくじんづけ	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン はるキャベツのスープ にんじんしりしり おいおいデザート	ごはん 牛乳 ちくわとがんものにつけ ぶたじる もやしのごまあえ	ごはん 牛乳 とりにくのトマトに ポトフ にんじんサラダ	パン 牛乳・チョコプリン ハンバーグ とうにゅうコーンスープ ブロッコリーのごまあえ 【泉小/クエスト献立】	ごはん 牛乳 ホイコーロー わかめスープ だいこんのピリからサラダ	ごはん 牛乳 さわらのいそべフライ ばちじる きゅうりのすのもの	ごはん 牛乳 あつあげのカレーいため ちゅうかスープ ナムル
○ さば さけ ○ みそ □ さとう みりん こいくちしょうゆ △ しょうが □ はなやきふ ○ とうふ ○ ひらてん △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ △ えのきたけ にぼしだし ○ だしこんぶ うすくちしょうゆ △ なのはな △ もやし △ キャベツ △ コーン うすくちしょうゆ □ さとう □ ひなあられ	○ とりにく こいくちしょうゆ さけ しお こしょう △ ハリマおうにんにく(加西産) さけ カレーこ △ トマトケチャップ □ さとう こいくちしょうゆ △ チキン・ボークハム △ たまねぎ △ だいこん △ キャベツ △ にんじん コンソメ しお こしょう うすくちしょうゆ △ ごぼう △ にんじん △ きゅうり ○ ツナ こいくちしょうゆ □ ごまドレッシング	○ とりにく しお こしょう △ ハリマおうにんにく(加西産) さけ △ トマトケチャップ □ さとう こいくちしょうゆ ○ やきぶた △ たまねぎ △ にんじん ボークフィオン チキンフィオン うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう □ じゃがいも △ きゅうり △ にんじん □ さとう しお こしょう す □ マヨネーズ	○ ぶたにく △ たまねぎ □ じゃがいも △ にんじん △ トマトピューレ △ しょうが □ カレールウ チキンフィオン △ すりおろしりんご ウスターソース トンカツソース カレーこ △ ハリマおうにんにく(加西産) あかワイン こいくちしょうゆ □ サラダあぶら しお こしょう △ ブロッコリー ○ ツナ △ コーン りんごす □ さとう うすくちしょうゆ しお こしょう □ オリーブオイル △ ふくじんづけ	○ とりにく さけ しお こしょう □ でんぶ □ あぶら △ ねぎ △ ハリマおうにんにく(加西産) うすくちしょうゆ さけ にぼしだし □ さとう △ トマトケチャップ △ すりおろしりんご □ ごまあぶら コチュジャン ○ やきぶた △ はるキャベツ △ たまねぎ △ にんじん ボークフィオン チキンフィオン にぼしだし うすくちしょうゆ しお こしょう △ にんじん ○ ツナ □ いりごま こいくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら □ クレープ(いちご)	○ がんも ○ ちくわ △ グリンピース □ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ にぼしだし ○ ぶたにく △ だいこん △ にんじん △ ごぼう △ こんにゃく △ ねぎ にぼしだし ○ みそ △ ほうれんそう △ にんじん △ もやし うすくちしょうゆ □ さとう □ すりごま	○ とりにく しお こしょう △ たまねぎ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ トンカツソース あかワイン ○ とりにく △ コーン △ うらごしコーン △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース チキンフィオン □ クリームシチュールウ ○ とうにゅう コンソメ しお こしょう △ ブロッコリー □ すりごま うすくちしょうゆ □ さとう □ チョコプリン	○ ぶたにく △ キャベツ △ にんじん △ ビーマン □ さとう ○ みそ こいくちしょうゆ さけ チンメンジャン(ごま油) △ ハリマおうにんにく(加西産) トウバンジャン しお こしょう □ でんぶ □ ごまあぶら ○ チキン・ボークハム ○ わかめ ○ とうふ △ たまねぎ △ コーン △ ねぎ ボークフィオン チキンフィオン うすくちしょうゆ しお こしょう さけ △ だいこん す □ さとう うすくちしょうゆ □ ごまあぶら トウバンジャン	○ さわらいそべフライ □ あぶら ウスターソース △ トマトケチャップ トンカツソース □ さとう □ そうめんばち ○ あぶらあげ ○ かまぼこ △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ ○ だしこんぶ にぼしだし うすくちしょうゆ しお △ きゅうり ○ わかめ ○ かまぼこ うすくちしょうゆ す □ さとう △ さわらぎ	○ ぶたにく △ しょうが △ ハリマおうにんにく(加西産) ○ ミニあつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ ねぎ □ ごまあぶら カレーこ こいくちしょうゆ ○ みそ □ さとう さけ □ でんぶ ○ やきぶた △ たまねぎ △ きくらげ(加西産) △ コーン △ ねぎ △ しめじ ちゅうかスープ(ごま油) うすくちしょうゆ しお こしょう □ ごまあぶら △ もやし △ ほうれんそう △ にんじん うすくちしょうゆ □ さとう □ ごまあぶら △ おろしにんにく	

18日(火)	19日(水)	21日(金)
ごはん 牛乳 ぶたどん みそじる もやしのしおこんぶあえ	ごはん 牛乳 トンカツ ABCマカロニスープ はるさめサラダ	ごはん 牛乳 メバリのさいきょうやき ぶたじゃが ほうれんそうのひじきあえ
○ ぶたにく △ たまねぎ △ ハリマおうにんにく(加西産) こいくちしょうゆ さけ □ さとう みりん しお こしょう □ サラダあぶら □ オリーブオイル □ でんぶ △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ ねぎ にぼしだし ○ みそ △ もやし △ きゅうり △ にんじん ○ しおこんぶ うすくちしょうゆ しお	○ とんかつ □ あぶら ウスターソース △ トマトケチャップ トンカツソース □ さとう □ マカロニ ○ フランクフルト △ たまねぎ △ にんじん(加西市) △ コーン うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう □ はるさめ △ キャベツ △ コーン △ きゅうり ○ チキンハム うすくちしょうゆ □ さとう □ ごまあぶら	○ メバリのさいきょうやき ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ こんにゃく △ しょうが □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ □ サラダあぶら △ ほうれんそう △ もやし △ にんじん △ コーン ○ あじつけひじき うすくちしょうゆ □ さとう

がつみっか

3月3日は「ひなまつり」

今のクラスで食べる給食は、
今月で最後です。マナーを守って
楽しく食べましょう。

「ひなまつり」は「桃の節句」ともいい、ひなあられやひし餅、白酒、ちらし寿司やハマグリのお吸い物などを食べて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では、ひなあられがつかますよ。お楽しみに！

※ ひなあられ豆ちしき ※

“ひなあられ”は、「ひなまつり」に欠かせない食べものの一つですが、関東と関西で違いがあるそうです。同じ名前でも、地域によって違いがあるのはおもしろいですね。

● 関東：甘く味つけされた“ボン菓子” ● 関西：素焼きをした“あられ”を主に食べる。

ご卒業・進級おめでとございます！

毎日の給食はどうでしたか？今年度の給食は、残り1カ月となりました。最後の1カ月、楽しく食べてステキな思い出を作ってくださいね。給食では、みなさんの卒業と進級の門出を祝って「お祝いデザート」が出ます。

アレルギーの表示		
卵…鶏卵・うずらたまご 小…小麦 (小)…調味料の原料小麦 乳…牛乳・乳製品 え…えび か…かに そ…そば 落…落花生 く…くるみ (同一施設内で製造している食品は含みません) ※ 詳しい配合表が必要な場合は、学校に問い合わせください。		
○…赤色の食品(体をつくるもとになるもの) □…黄色の食品(エネルギーのもとになるもの) △…緑色の食品(体の調子を整えるもの)		
○の日はスプーンがついています。 食品の配合等については、学校に問い合わせください。 物資の都合や警報等による給食の中止で、献立を変更する場合があります。		
今月の栄養価	小学校	中学校
熱量(kcal)	646	767
たんぱく質(g)	24.8	29.1
脂質(g)	18.2	20.5