

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

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

がつみっか

# 3月3日は「ひなまつり」

☆  ☆

「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・進級おめでとうございます！

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 |