

令和7年3月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる  
たべもの  
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになる  
たべもの  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる  
たべもの  
(野菜・果物 など)

おはしは、まいにち  
もってきてね！

|                |                       |                                           |                           |                                                                         |                |                               |                                                                    |                                                                  |                                                                                           |
|----------------|-----------------------|-------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>日<br>(月)  | ひなあられ<br>ごはん          | きんぴらごはん<br>いわしのかばやきふう                     | なのはなのすましじる<br>ぎゅうにゅう      | 菜の花<br>花のつぼみを食べる野菜です。ほんのりと苦みがあるのが特徴です。<br>旬の野菜を食べて、春の訪れを感じましょう。         | 11<br>日<br>(火) | ごはん<br>きりぼしだいこんのゆずあえ          | ポテトコロッケ                                                            | ぎゅうにゅう<br>とりつくねとはくさいのもの                                          | クイズ2<br>高野豆腐を調理する時に初めにするこ<br>とは何でしょうか？<br><br>①だしに入れる<br>②焼く<br>③水でもどす<br><br>◇こたえはうらにあるよ |
| ♥              |                       | やきぶた5                                     | いわしひらき1まい                 | とうふ25 あぶらあげ7<br>かまぼこ10 (けずりぶし)2<br>(だしこんぶ)0.5                           | ♥              | こんぶ0.05<br>(けずりぶし)0.3         |                                                                    | とりつくね45 こうやどうふ5<br>(けずりぶし)1                                      | ①だしに入れる<br>②焼く<br>③水でもどす<br><br>◇こたえはうらにあるよ                                               |
| ◆              | ひなあられ1ふくら             | こめ70                                      | しろごま0.6                   |                                                                         | ◆              | こめ70                          | ポテトコロッケ1こ                                                          |                                                                  | ◇こたえはうらにあるよ                                                                               |
| ♣              |                       | ごぼう10<br>にんじん5                            | しょうが0.1                   | なのはな5 にんじん5<br>たけのこ5                                                    | ♣              | きりぼしだいこん2<br>にんじん5<br>ゆずじり0.3 |                                                                    | しょうが0.2 はくさい40<br>にんじん10 えだまめ5<br>ぼししいたけ0.5                      | ◇こたえはうらにあるよ                                                                               |
| 4<br>日<br>(火)  | ごはん<br>ふきみそ           | はるまき                                      | こうやどうふのたまごじ               | ふき<br>日本生まれの春が旬の野菜です。<br>大阪府は全国3位の生産量です。大阪<br>ふきは「なにわ特産品」にも選ばれていま<br>す。 | 12<br>日<br>(水) | レーズンパン<br>とりレバーのケチャップソース      | キャベツとコーンのレモンふうみサラダ                                                 | ぎゅうにゅう<br>ポトフ                                                    | クイズ3<br>レバーに多い栄養素は何でしょうか？<br><br>①脂質<br>②カルシウム<br>③鉄分<br><br>◇こたえはうらにあるよ                  |
| ♥              |                       | ぶたにく10<br>あかみそ4.5                         |                           | たまご20 とりにく15<br>こうやどうふ7 (けずりぶし)0.5                                      | ♥              | とりレバー10<br>とりにく30             |                                                                    | ウインナー15<br>(とりがらスープ)5                                            | ①脂質<br>②カルシウム<br>③鉄分<br><br>◇こたえはうらにあるよ                                                   |
| ◆              | こめ70                  |                                           |                           |                                                                         | ◆              | レーズンパン1こ                      |                                                                    | じゃがいも50                                                          | ◇こたえはうらにあるよ                                                                               |
| ♣              |                       | しょうが0.15<br>ふき0.8                         | はるまき1こ                    | たまねぎ25 キャベツ20<br>にんじん10 ぼししいたけ0.3                                       | ♣              | トマトピューレ1.5                    | キャベツ20<br>ホールコーン5<br>レモンじり0.4                                      | セロリー2<br>にんにく0.02<br>たまねぎ30<br>にんじん25                            | ◇こたえはうらにあるよ                                                                               |
| 5<br>日<br>(水)  | こくとうパン<br>あじのかおりあげ    | こまつなとキャベツのサラダ                             | こめこクリームシチュー               | 米粉<br>クリームシチュー<br>米粉で作られたルウを使ったシチューです。小麦粉や乳製品が入っていません。                  | 13<br>日<br>(木) | ごはん<br>わかごぼうのいりに              | さわらのピリからダレ                                                         | ぎゅうにゅう<br>わかごぼう                                                  | クイズ4<br>春を告げる野菜といわれ、大阪府八尾市で多く栽培されています。葉・茎・根の全てを食べることが<br>できます。                            |
| ♥              |                       | あじ1きれ                                     |                           | とりにく15<br>(とりがらスープ)7<br>(とんこつスープ)4                                      | ♥              | こんぶ0.02                       | さわら1きれ                                                             | ぶたにく25 あつあげ30<br>(とんこつスープ)5                                      | 春を告げる野菜といわれ、大阪府八尾市で多く栽培されています。葉・茎・根の全てを食べることが<br>できます。                                    |
| ◆              | こくとうパン1こ              |                                           |                           | じゃがいも40<br>こめこホワイトルウ15                                                  | ◆              | こめ70                          |                                                                    | はるさめ5                                                            | 春を告げる野菜といわれ、大阪府八尾市で多く栽培されています。葉・茎・根の全てを食べることが<br>できます。                                    |
| ♣              |                       | こまつな10<br>キャベツ20                          | たまねぎ35<br>にんじん15<br>えだまめ5 |                                                                         | ♣              | わかごぼう8                        | にんにく0.06                                                           | しょうが0.2 にんにく0.2<br>たまねぎ30 にんじん15<br>キャベツ10 チンゲンサイ10<br>ぼししいたけ0.3 | 春を告げる野菜といわれ、大阪府八尾市で多く栽培されています。葉・茎・根の全てを食べることが<br>できます。                                    |
| 6<br>日<br>(木)  | ごはん<br>ビビンバどん(やさい)    | ビビンバどん(やさい)                               | とりにくとあつあげのオイスターソースいため     | ブックメニュー<br>『男子☆弁当部 オレらの友情でんこもり弁当』から、ビビンバどんがでます。                         | 14<br>日<br>(金) | むぎごはん<br>からつきえびのからあげ          | ポークカレー                                                             | ぎゅうにゅう<br>つぼづけ                                                   | ビタミンB1<br>豚肉に多く含まれています。ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえます。<br>疲労回復にも役立ちます。                           |
| ♥              |                       |                                           | ぶたにく25                    | あつあげ50 とりにく20                                                           | ♥              | からつきえびのからあげ25                 | ぶたにく40<br>(とりがらスープ)15<br>(とんこつスープ)8                                |                                                                  | 豚肉に多く含まれています。ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえます。<br>疲労回復にも役立ちます。                                     |
| ◆              | こめ70                  | しろごま0.6                                   |                           |                                                                         | ◆              | こめ70<br>おしむぎ5                 | じゃがいも40                                                            |                                                                  | 豚肉に多く含まれています。ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえます。<br>疲労回復にも役立ちます。                                     |
| ♣              |                       | ほうれんそう20<br>にんじん10<br>にんにく0.03<br>しょうが0.2 | にんにく0.1                   | にんにく0.2 たまねぎ30<br>にんじん15 たけのこ5<br>しめじ5                                  | ♣              |                               | にんにく0.3 しょうが0.2<br>たまねぎ30 ソテーたまねぎ20<br>にんじん10 りんごピューレ6<br>トマトピューレ1 | つぼづけ7                                                            | 豚肉に多く含まれています。ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえます。<br>疲労回復にも役立ちます。                                     |
| 7<br>日<br>(金)  | ごはん<br>きりぼしだいこんのいためもの | にくだんごのあまずあんかけ                             | とうふのキムチチゲ                 | クイズ1<br>チゲはどこの国の料理でしょうか？<br><br>①インド<br>②韓国<br>③ベトナム<br><br>◇こたえはうらにあるよ | 17<br>日<br>(月) | おいおいデザート<br>せきはん              | ほうれんそうのあえもの                                                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたじる                                                   | 6年生 卒業<br>お祝い献立                                                                           |
| ♥              |                       | やきぶた5                                     | にくだんご40                   | とうふ50 あかみそ9<br>(とりがらスープ)8                                               | ♥              | せきはんのものと15                    | こなかつお0.1                                                           | ほしがたハンバーグ1こ                                                      | 6年生 卒業<br>お祝い献立                                                                           |
| ◆              | こめ70                  |                                           |                           | すりごま0.2                                                                 | ◆              | おいおいデザート1こ                    | こめ45<br>もちごめ15                                                     | ぶたにく20 あぶらあげ5<br>あかみそ8 しろみそ2<br>(けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5              | 6年生 卒業<br>お祝い献立                                                                           |
| ♣              |                       | きりぼしだいこん2<br>にんじん5<br>ホールコーン5             | しょうが0.1                   | にんにく0.1<br>にんじん10 チンゲンサイ20<br>えのきたけ5 はくさいキムチ7<br>あおねぎ5 しいたけ5            | ♣              |                               | ほうれんそう20<br>にんじん5                                                  | しょうが0.2<br>にんにく0.05<br>りんごピューレ2                                  | 6年生 卒業<br>お祝い献立                                                                           |
| 10<br>日<br>(月) | ごはん<br>うちまめのものに       | ホキのあまみそあえ                                 | トンじゃが                     | 打ち豆<br>福井県に昔からある保存食です。昔は、水で戻した大豆を、石うすの上にのせて木づちでつぶし、乾燥させて作っていたそうです。      | 19<br>日<br>(水) | ランチパン<br>ウインナー                | ひじきのサラダ                                                            | ぎゅうにゅう<br>ポークシチュー                                                | ウインナー<br>豚肉を羊の腸につめて作ります。ウインナーという町で生まれたことからウインナー(ウィーン風)と呼ばれています。                           |
| ♥              |                       | ちくわ5<br>うちまめ3<br>(けずりぶし)0.5               | めひじき0.5                   | ホキ40<br>あかみそ1.4                                                         | ♥              | ウインナー1ぼん                      | めひじき1                                                              | ぶたにく30<br>(とりがらスープ)8<br>(とんこつスープ)4                               | 豚肉を羊の腸につめて作ります。ウインナーという町で生まれたことからウインナー(ウィーン風)と呼ばれています。                                    |
| ◆              | こめ70                  |                                           |                           | じゃがいも50                                                                 | ◆              | ランチパン1こ                       |                                                                    | じゃがいも45<br>ブラウンルウ10                                              | 豚肉を羊の腸につめて作ります。ウインナーという町で生まれたことからウインナー(ウィーン風)と呼ばれています。                                    |
| ♣              |                       | にんじん3 えだまめ6                               |                           | たまねぎ30<br>にんじん10<br>いとこんにやく30                                           | ♣              |                               | にんじん5<br>ホールコーン5                                                   | たまねぎ30 にんじん20<br>えだまめ6 トマトペースト6<br>にんにく0.1                       | 豚肉を羊の腸につめて作ります。ウインナーという町で生まれたことからウインナー(ウィーン風)と呼ばれています。                                    |

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内)<https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和7年  
3月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更  
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年  
(3年生・4年生)の量を示しています。  
配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立  
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)  
は、1.15倍になります。

業者から学校  
へ直接配送さ  
れる食品

○牛乳  
○パンまたは米飯

○お祝いデザート・  
ガトーショコラ・  
いちごのお祝いケーキ・  
子つぶ大福 (17日)

|                |           |                |         |                                               |                                                                                                                                             |
|----------------|-----------|----------------|---------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21<br>日<br>(金) | ごはん       | さばのこうみやき       |         | ぎゅうにゅう                                        | などなど<br>「ん」を消すと七色<br>に光る野菜は何で<br>しょうか？<br><br>ヒント：今日の給食に<br>も使われています。<br><br>◇こたえはしたにあるよ<br><br>エネギー kcal 646<br>たんぱく質 g 26.9<br>しじつ g 20.8 |
|                | しろなのからしあえ | ちくぜんに          |         |                                               |                                                                                                                                             |
|                |           |                |         |                                               |                                                                                                                                             |
|                | ♡         |                | さば1きれ   | とりにく30<br>(けずりぶし)0.5                          |                                                                                                                                             |
|                | ◆         | こめ70           |         |                                               |                                                                                                                                             |
| ♣              |           | しろな20<br>にんじん5 | ゆずじる0.5 | れんこん30    ごぼう20<br>にんじん20    しいたけ5<br>こんにゃく30 |                                                                                                                                             |

3月6日 (木)

『男子☆弁当部』

オレらの友情てんこもり弁当』

作： イノウエ ミホコ    絵： ひがしの 東野 さとる

出版： ポプラ社

クラスのイケメン男子三人が、なぜか「弁当部」  
を結成！電子レンジでできるおかずだけで弁当コン  
クールに挑んだのは、熱〜い友情のためだった！！

# 1年間の食生活をふりかえってみましょう

今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間をふりかえってみて、  
給食時間の過ごししかたや毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。  
下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

できていないところが  
あった人は、来年度に  
またがんばってみま  
しょう！

ようこそせい

☐にチェックを入れてね！

☐ 好き嫌いなく何でも  
食べることができた。

☐ マナーを守って食事を  
することができた。

☐ 食べ物に興味を持つ  
ことができた。

☐ 自分で選んで食べると  
きは、栄養のバランスを  
考えることができた。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

【リザーブ給食】

6年生には注文した  
デザートを届けます。

17日は6年生の卒業を祝う給食です。  
赤飯は、お祝い事の時によく食べられて  
います。  
デザートは4種類の中から好きなものを  
選んでリザーブ(予約)できます。  
6年間の給食の思い出をふり返りながら  
楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年生から5年生のみなさんの  
デザートは、「お祝いデザート」です。  
赤飯やハンバーグを食べて、  
みんなで6年生をお祝いしましょう。

お祝いデザート

お米deガトーショコラ

いちごのお祝いケーキ

子つぶ大福

|              | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>%   | しじつ<br>%     | ナトリウム<br>(食塩相当量) g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミン    |       |       |      | 食物繊維<br>g | 亜鉛<br>mg |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|---------|---------|-------|-------|------|-----------|----------|
|              |               |              |              |                    |             |              |         | A μgRAE | B1 mg | B2 mg | C mg |           |          |
| 栄養摂取基準       | 650           | ※1<br>13~20% | ※2<br>20~30% | 2未満                | 350         | 50           | 3.0     | 200     | 0.4   | 0.4   | 25   | 4.5以上     | 2.0      |
| 3月分<br>平均栄養量 | 638           | 16.6         | 27.7         | 2.2                | 357         | 91           | 3.1     | 347     | 0.4   | 0.5   | 27   | 3.7       | 3.1      |

※1 摂取エネルギー全体の13~20%    ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1  
こたえは ②韓国です。  
チゲとは韓国語で「なべ」と  
いう意味です。

クイズ2  
こたえは ③水でもどすです。  
水でもどした後、味をしみて調理する  
のが一般的です。今は、水もどしなくてよい  
高野豆腐も売っています。

クイズ3  
こたえは ③鉄分です。  
からだきゅうしゅう    てつぶん    けつえきちゅう  
体に吸収された鉄分は、血液中の  
ヘモグロビンによって脳や体中に酸素を  
送ります。

などなど  
こたえは にんじん です。  
にんじんから「ん」をとったら  
虹になります。