

令和8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めの
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになるための
(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めの
(野菜・果物 など)

! さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね!

| 日(月) | 献立 | 栄養成分 | 備考 | |
|-------|---|--|---|--|
| 2日(月) | ごはん にんじんしりしり あげシューマイ とりにくとあつあげのオイスターソースいため ぎゅうにゅう 牛乳 | なぞなぞ 「ん」を消すと七色に光る野菜は何でしょう? ヒント: 今日の給食にも使われています。 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 24.1 しつ g 19.2 | 10日(火) ごはん ポテトコロッケ ゆずあえ にこどうふ ぎゅうにゅう 牛乳 | ゆず 秋の終わりから、冬にかけてが食べ頃です。さわやかな香りと酸味が料理を引き立てます。 和え物にゆず汁を使うとさわやかな香りを楽しめます。 エネルギー kcal 647 たんぱく質 g 23.5 しつ g 19.7 |
| 3日(火) | ごはん はくさいのごまあえ さわらのこみあげ すましじる ぎゅうにゅう 牛乳 | もものせつく 女の子の健康や、幸せを願う行事です。昔から、ももはまよけの力を持つといわれていました。 今日のすまし汁には、花型のかまぼこが入っています。 エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 22.9 しつ g 19.2 | 11日(水) おいわいデザート ランチパン とりにくのからあげ チンゲンサイのバジルふうみサラダ ジュリエンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | 卒業 お祝い献立 給食で人気のとりにくのからあげと、おいわいデザートです。 楽しんで食べてね。 エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 23.9 しつ g 23.3 |
| 4日(水) | りんごジャム ぶたにくのからあげあんかけ スープに ランチパン キャベツとにんじんのソテー ぎゅうにゅう 牛乳 | ビタミンB1 ご飯などにふくまれる炭水化物を、エネルギーにかえる役割をします。 ひろう回復にも役立ちます。 ビタミンB1 エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 26.6 しつ g 22.2 | 12日(木) ごはん はくさいのにびたし さばのごまみそ けんちんじる ぎゅうにゅう 牛乳 | クイズ1 さばは漢字で書くと魚へんに何でしょうか? ①赤 ②青 ③黄 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 22.8 しつ g 20.6 |
| 5日(木) | ごはん くわわかめのつくだに くじらのノルウェーに こうやどうふのたまごどじ ぎゅうにゅう 牛乳 | みんなのふるさと給食 「くじらのノルウェーに煮」です。 和歌山県では、古くから「捕鯨」をしていたことから、くじら肉は県を代表する食材の1つです。 エネルギー kcal 618 たんぱく質 g 28.7 しつ g 16.1 | 13日(金) ランチパン きゅうりとコーンのサラダ とうふハンバーグのケチャップソース こめこクリームシチュー ぎゅうにゅう 牛乳 | 米粉 クリームシチュー 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。 エネルギー kcal 674 たんぱく質 g 22.6 しつ g 24.3 |
| 6日(金) | ランチパン フライドポテト ひじきのサラダ あつあげとはるさめのいためもの ぎゅうにゅう 牛乳 | ひじき 縄文人も食べており、江戸時代にはすでに「にもの、あえもの」と記録されていました。私たちになじみの深い食べ物です。 エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 22.9 しつ g 19.7 | 16日(月) ごはん スタミナそばろ あげごぼうのごまダレがけ みそじる ぎゅうにゅう 牛乳 | クイズ2 ごぼうはどの部分を食べているでしょうか? ①葉 ②根 ③茎 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 639 たんぱく質 g 22.2 しつ g 20.7 |
| 9日(月) | ごはん ふくじんづけ ポークカレー だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 | だいこん大根 サラダ、煮物、炒め物、揚げ物など、さまざまな調理法で食べられる野菜です。 エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 23.9 しつ g 14.2 | 17日(火) ごはん きりぼしだいこんのあまずいため ミンチカツ とりつくねとはくさいのもの ぎゅうにゅう 牛乳 | 給食をふりかえろう 今年度の給食も残り後数回になりました。うらにある「給食」の時間をふりかえろうをみて、できたことをふりかえりましょう。 エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 25.9 しつ g 17.3 |

※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8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、中学生は1.3倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品

○牛乳

○おいおいデザート(11日)

○パンまたは米飯

○ヨーグルト(18日)

| | | | | |
|--------|-------------------|--------------------------------|--------|--------|
| 18日(水) | ヨーグルト ランパン | とりにくのカレーやき ブロッコリーとツナのサラダ | コーンスープ | ぎゅうにゅう |
| 19日(木) | ごはん こまつなのからしあえ | あじのあまずあんかけ トンじゃが | 小松菜 | ぎゅうにゅう |
| 23日(月) | ごはん てづくりふりかけ | にくだんごのピリからダレ とりにくとあつあげのごもくに | ほししいたけ | ぎゅうにゅう |

小学校・義務教育学校は卒業式のため給食の提供はありません。

ブロッコリー
めんえき力に関わるビタミンCが多くふまれています。

小松菜
カルシウムが多くふまれています。カルシウムは骨の材料になり、体を支えます。しっかり食べましょう。

ほししいたけ
日光に当てるなどをして、かんそうさせたものです。水分がぬけたことにより、長期保存することができます。

みんなのふるさと給食

3月5日(木) くじらのノルウェー煮

くじらのノルウェー煮は、昭和の学校給食で人気の料理でした。「ノルウェー煮」とは、ノルウェーでくじらがよくとれることに由来する名前です。油であげたくじら肉にケチャップ、ウスターソース、砂糖などで作ったあまからいたれをからめた料理です。

和歌山県では、古くから「捕鯨」の文化があり、くじらとの関わりが深いことで知られています。

この日のテーマは「みんなのふるさと給食」

一市町村や都道府県、世界各地で親しまれている料理を紹介します。

卒業生のみなさん ご卒業おめでとうございます！

11日は卒業を祝う給食です。小学6年生のデザートは4種類の中から、選んだものが届きます。小学1～5年生、中学1・2年生、7・8年生は「お祝いデザート」です。中学3年生、9年生は、11日が入試のため10日に「お米deガトーショコラ」がです。みんなで卒業生をお祝いしましょう。

卒業生のみなさん、これまでの給食の思い出をふり振り返りながら、楽しい給食の時間を過ごしてください。

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 (さくらのジュレ)

・小学1～5年生
・中学3年生
[3月10日(火)]

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

| | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた | <input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた | <input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった | <input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった | <input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた |

保護者のみなさまへ

学校給食予定献立表のペーパーレス化について

ペーパーレス化の推進に伴い、印刷した献立表の配布は、今月が最後となります。次年度となる4月分以降は、下記、市ウェブサイトよりご確認ください。

<https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

★QRコード

| 区分 | 栄養素 | エネルギー kcal | たんぱく質 % | しじつ % | ナトリウム (食塩相当量) g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | | 食物繊維 g | 亜鉛 mg |
|-----|----------|------------|----------------|----------------|-----------------|----------|-----------|------|---------|-------|-------|------|--------|-------|
| | | | | | | | | | A μgRAE | B1 mg | B2 mg | C mg | | |
| 小学生 | 学校給食摂取基準 | 650 | 摂取エネルギーの13～20% | 摂取エネルギーの20～30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 | 2.0 |
| | 3月分平均栄養量 | 635 | 15.5 | 27.5 | 2.0 | 349 | 90 | 2.6 | 234 | 0.4 | 0.5 | 20 | 3.4 | 2.7 |
| 中学生 | 学校給食摂取基準 | 830 | 摂取エネルギーの13～20% | 摂取エネルギーの20～30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 | 3.0 |
| | 3月分平均栄養量 | 796 | 15.5 | 26.5 | 2.5 | 403 | 109 | 4.0 | 286 | 0.5 | 0.6 | 26 | 4.6 | 3.6 |

クイズ1 こたえは ②青です。さばの背中が青く光って見えることから、魚へんに青(鯖)と書きます。

クイズ2 こたえは ②根です。食物せんいが多くふまれています。よくかんで食べましょう。

なぞなぞ こたえは にんじん です。にんじんから「ん」ととったら、にじになります。