

* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください。尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。

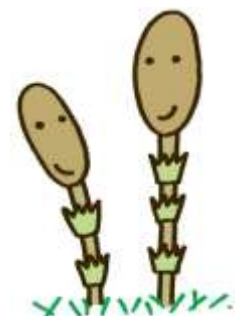
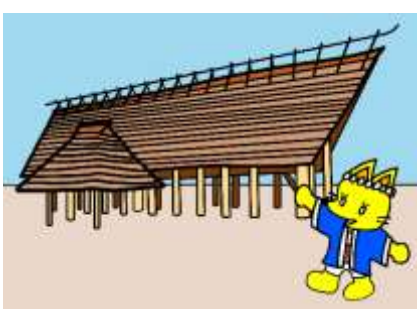
2025 年



3 月 献 立 表

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更することがあります。
- 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入(コンタミネーション)の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
3 ひな祭り献立	4	5	6 卒業お祝い献立	7 食育献立（京都府）
 飲用牛乳 ごはん ○ ちらしずし ◎ ぶた汁 ☆ ひなあられ	 飲用牛乳 アップルパン ◎ ラーメン ○ 人参ツナサラダ	 飲用牛乳 ごはん ○ さわらのみそだれかけ ● きんぴらごぼう ◎ 野菜いっぱいのスープ	 飲用牛乳 □ 赤飯 ○ ミンチカツ ◎ お祝いみそ汁 ☆ 豆乳大福もち	 飲用牛乳 ごはん ◎ じゃがいものそぼろ煮 ○ 大根と水菜の炊いたん ☆ 味付小魚
○ 高野豆腐 うすあげ ちくわ 人参 れんこん しいたけ 白ごま だし昆布 削り節 塩 砂糖 みりん 酢 淡しょうゆ ◎ ぶた肉 じゃがいも 大根 人参 青ねぎ キャベツ 油 削り節 信州みそ ☆ ひなあられ	◎ 中華めん ぶた肉 人参 青ねぎ もやし キャベツ 油 塩 淡しょうゆ 中華スプ こしょう ○ まぐろ油漬け 人参 枝豆 油 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 白ごま	○ さわら しょうが 濃しょうゆ みりん 信州みそ 砂糖 でんぶん ● 赤こんにやく 人参 ごぼう 白ごま 油 一味唐辛子 濃しょうゆ みりん ごま油 砂糖 ◎ とり肉 人参 大根 白ねぎ キャベツ 油 削り節 塩 酒 淡しょうゆ	□ アルファ化赤飯 油 塩 ○ ミチカツ 油 ウスターソース 砂糖 ◎ 祝かまぼこ 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 大根 えのきたけ 煮干し 信州みそ ☆ 豆乳大福もち	◎ とりひき肉 じゃがいも ちくわ 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 でんぶん ○ うすあげ 大根 水菜 削り節 砂糖 みりん 淡しょうゆ 塩 ☆ 味付小魚
10	11	12	13 3年リクエスト献立	14
 飲用牛乳 ごはん ○ ハンバーグケチャップソース ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ みそ汁	 飲用牛乳 食パン ◎ 菜の花のクリームスパゲティ ○ 茎わかめのサラダ △ いちごジャム	 飲用牛乳 ごはん ○ さばのねぎしょうゆかけ ◎ タットリタン	 飲用牛乳 ごはん ◎ マーボー春雨 ● 揚げぎょうざ △ のりのつくだ煮 ☆ ヨーグルト	卒業式
○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん ● 粉豆腐 うすあげ 人参 青ねぎ しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん ◎ じゃがいも 人参 小松菜 大根 えのきたけ 削り節 信州みそ	◎ スパゲティ とり肉 人参 菜の花 玉ねぎ しめじ 油 オリーブオイル 小麦粉 牛乳 生クリーム 白ワイン ストック 塩 こしょう ○ 茎わかめ 人参 ホルモン キャベツ 砂糖 淡しょうゆ 酢 ごま油 △ いちごジャム	○ さば 塩 白ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぶん ◎ とり肉 じゃがいも なら 白ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 油 とりが スプ 砂糖 濃しょうゆ オリーブオイル	◎ ぶた肉 春雨 白菜 青ねぎ しょうが にんにく しいたけ 油 ごま油 中華スプ 濃しょうゆ 砂糖 塩 こしょう トマトソース ウスターソース ○ ぎょうざ 油 △ のりのつくだ煮 ☆ ヨーグルト	
17	18	19	20	21
 飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー ☆ チョコチップケーキ	 飲用牛乳 うすまきパン ○ ウインナーと大豆のケチャップ煮 ◎ 野菜の洋風煮 △ 角チーズ	 飲用牛乳 ごはん ○ ホキのレモンしょうゆかけ ● 切干大根の煮物 ◎ みそ汁	春分の日	3時間授業 ※給食はありません
◎ とり肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 加ール ケチャップ ローリエ 塩 こしょう 加ー粉 ○ ショルダーソーシ ホルモン キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ 米粉 でんぶん 砂糖 油 チョコチップ ベーキングパウダー	○ ウインナー 大豆 人参 玉ねぎ 油 砂糖 ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース でんぶん ◎ とり肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 ローリエ オリーブオイル 淡しょうゆ 塩 こしょう △ チーズ	○ 軒 塩 こしょう でんぶん 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 酢 みりん ● うすあげ 人参 切干大根 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ◎ じゃがいも 人参 わかめ 白菜 削り節 信州みそ		

24

修了式



ひなまつり(3日)

3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子の成長と将来の幸せを願う行事で、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。給食では、ひな祭り献立を実施します。給食室で作ったちらしずしの具を、白いごはんと混ぜ合わせて、食べます。



卒業お祝い献立(6日)

ご卒業おめでとうございます



6日の給食は”卒業お祝い献立”として赤飯が登場します。日本ではお祝い事に赤飯を配ったり食べたりする習慣があります。古くから赤色には悪いことをはらう力があると考えられていたため、赤米を蒸して神様にお供える習慣がありました。そのお供えのおさがりとして、人々が赤米を食べ始めたとされています。赤米は江戸時代になる前まで栽培され、食べられてきました。その後、品種改良でもっとおいしいお米が作られるようになり、次第に姿を消しましたが、赤い米を食べる習慣は残り、白い米に小豆などで赤く色をつけた赤飯が食べられるようになったと考えられています。

1 年間の 総まとめ

食生活をふりかえろう

1 年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|--|--|
| ☐ 朝食を毎日とった | ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた |
| ☐ 規則正しい時間に食事をした | ☐ 食品表示を見るように心がけた |
| ☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | ☐ 地域の食材や食文化について理解した |
| ☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた | |



今月の食育献立

大根と水菜の炊いたん

「炊いたん」は、京都をはじめとする関西地方で「炊いたもの」を意味する言葉で、だしとしょうゆ、酒、みりんなどで、いもや野菜などの食材をじっくりと煮含めて作るおかずです。煮物とは異なり、煮汁を染み込ませるように炊くのが特徴で、薄味でも美味しく食べられます。

だしのうま味を利用した料理が多い関西地方には、かぼちゃの炊いたん、小芋の炊いたんなど、「炊いたん」と呼ばれる料理が多く存在します。給食の「炊いたん」は、京都が原産で別名「京菜」とも呼ばれる水菜と、大根を使用しています。

