令和7年度（3月2日～3月11日）

# 3月　小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

リクエスト給食

| 日・曜 | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | 牛乳<br>白飯<br>肉じゃが<br>だいこんのあえもの | 牛乳<br>白飯<br>菜の花のすまし汁<br>鶏肉のからあげ<br>いちごミルクかん | 牛乳<br>白飯<br>肉うどん<br>ゆばと野菜のあえもの | 牛乳<br>白飯<br>白みそシチュー<br>もやしソテー<br>れんこんサラダ | 牛乳<br>白飯<br>わかめ汁<br>えびのケチャップかけ<br>はくさいのあえもの | 牛乳<br>カレーライス<br>白飯<br>ポークカレー<br>海藻サラダ | 牛乳<br>ロールパン<br>チキンスパゲティ<br>ほうれんそうマヨサラダ | 牛乳<br>白飯<br>味付けのり<br>豚汁<br>切干大根の煮物 |
| 材料名および使用量（g） | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>牛肉(スライス) 20 ○<br>じゃがいも 80 □<br>たまねぎ 40 △<br>糸こんにゃく 35 △<br>にんじん 25 △<br>サラダ油 1 □<br>しょうゆ(濃) 5.5<br>さとう(三温) 3 □<br>みりん 1<br>水 20<br>だいこん 40 △<br>いりごま 0.5 □<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>菜の花 6 △<br>豆腐(冷) 10 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 15 △<br>ふ(てまりふ) 1.5 □<br>わかめ(乾) 0.5 ○<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>けずりぶし(だし用) 2<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 130<br>鶏肉(若10) 50 ○<br>塩 0.5<br>こしょう(白) 0.05<br>ガーリック 0.02<br>上新粉 5 □<br>てんぷら油 8 □<br>いちご 15 △<br>牛乳(調) 10 ○<br>生クリーム 5 ○<br>寒天(フレーク) 0.6 ○<br>さとう(上白) 5 □<br>水 25 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 60 □<br>水 81<br>うどん(冷) 60 □<br>牛肉(スライス) 25 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 15 △<br>根深ねぎ 5 △<br>しょうゆ(淡) 6<br>清酒 1<br>けずりぶし(だし用) 3<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>水 130<br>ゆば(乾) 2 ○<br>はくさい 30 △<br>こまつな 10 △<br>にんじん 5 △<br>しょうゆ(淡) 1.5<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>鶏肉(若5) 20 ○<br>じゃがいも 30 □<br>にんじん 20 △<br>たまねぎ 20 △<br>はくさい 20 △<br>ほうれんそう 5 △<br>豆乳 40 ○<br>みそ(白) 8 ○<br>麦みそ 1 ○<br>しょうゆ(淡) 0.5<br>塩 0.1<br>こしょう(白) 0.02<br>ガーリック 0.02<br>こんぶ(だし用) 0.5<br>でんぷん 1 □<br>水 50<br>緑豆もやし 40 △<br>にら 5 △<br>米油 0.5 □<br>しょうゆ(淡) 0.8<br>こしょう(白) 0.01<br>ガーリック 0.01<br>れんこん 15 △<br>にんじん 5 △<br>ごぼう(ささがき) 10 △<br>すりごま 1 □<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 0.8<br>米油 0.8 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>わかめ(乾) 0.6 ○<br>鶏肉(若5) 10 ○<br>にんじん 15 △<br>緑豆もやし 15 △<br>しょうゆ(淡) 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>けずりぶし(だし用) 2<br>水 130<br>えび(51～60・冷) 50 ○<br>でんぷん 8 □<br>てんぷら油 8 □<br>ケチャップ 3<br>みりん 1<br>さとう(三温) 1 □<br>しょうゆ(濃) 1<br>清酒 1<br>はくさい 55 △<br>しょうゆ(淡) 1<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>精白米 80 □<br>水 108<br>豚肉(短冊・小) 30 ○<br>じゃがいも 60 □<br>たまねぎ 40 △<br>にんじん 20 △<br>りんご 5 △<br>清酒 1<br>にんにく 0.5 △<br>サラダ油 1 □<br>小麦粉 6 □<br>バター(調) 6 □<br>カレー粉 0.9<br>ソース(ウスター) 4<br>ケチャップ 3<br>しょうゆ(濃) 2<br>ぶどう酒(赤) 1<br>塩 0.3<br>こしょう(白) 0.02<br>パプリカパウダー 0.02<br>水 80<br>海藻(ミックス・乾) 0.2 ○<br>だいこん 30 △<br>しょうゆ(淡) 1.5<br>酢 0.8<br>さとう(三温) 0.2 □ | 牛乳 1本 ○<br>ロールパン 1袋 □<br>(40/60/80)<br>スパゲティ 35 □<br>鶏肉(若5) 20 ○<br>ベーコン 3 ○<br>たまねぎ 40 △<br>にんじん 20 △<br>マッシュルーム(水煮) 5 △<br>にんにく 0.5 △<br>オリーブ油 1 □<br>ケチャップ 15<br>ソース(ウスター) 3<br>ぶどう酒(赤) 1<br>塩 0.2<br>こしょう(白) 0.02<br>パプリカパウダー 0.02<br>ほうれんそう 30 △<br>まぐろ油漬(フレーク) 10 ○<br>ホールコーン(冷) 10 △<br>＊ マヨネーズ 4 □<br>しょうゆ(濃) 1<br>辛子 0.03<br>こしょう(白) 0.01 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 80 □<br>水 108<br>味つけのり 1袋 ○<br>豚肉(スライス) 20 ○<br>じゃがいも 20 □<br>緑豆もやし 15 △<br>にんじん 15 △<br>つきこんにゃく 10 △<br>ごぼう(ささがき) 5 △<br>葉ねぎ 5 △<br>みそ(赤) 9 ○<br>けずりぶし(だし用) 1<br>煮干し(だし用) 0.5<br>水 120<br>切干大根 5 △<br>油あげ(冷) 5 ○<br>にんじん 5 △<br>干し椎茸(スライス) 0.5 △<br>しょうゆ(濃) 2.5<br>さとう(三温) 1.5 □<br>みりん 0.5<br>けずりぶし(だし用) 1<br>水 10 |
| | エネルギー/たんぱく質 | エネルギー/たんぱく質 | エネルギー/たんぱく質 | エネルギー/たんぱく質 | エネルギー/たんぱく質 | エネルギー/たんぱく質 | エネルギー/たんぱく質 | エネルギー/たんぱく質 |
| 4年 | 584kcal　18.1g | 646kcal　23.4g | 520kcal　19.1g | 559kcal　20.2g | 594kcal　23.9g | 648kcal　20.6g | 628kcal　24.9g | 562kcal　21.4g |

桃の節句
(ひな祭り)の
行事食

震災から学ぶ
献立

**※ 栄養三色（□○△）**

＜食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています＞

□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品　炭水化物・脂質)

○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品　たんぱく質・カルシウム)

△・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品　ビタミン・ミネラル)

学校給食費：1食あたり　**302**円

## ６年生リクエスト給食ランキング結果

昨年度に引き続き、市内の小学校の６年生児童を対象に、「卒業前にもう一度食べたい給食」についてアンケートを実施しました。上位のものについては、３学期の給食にできるだけ取り入れました。

| 順位 | 料理名 | 票数 |
|---|---|---|
| 1 | えびのケチャップかけ | 163 |
| 2 | チキンカツ | 88 |
| 3 | 鶏肉のからあげ | 75 |
| 4 | ラーメン | 55 |
| 5 | いちごミルクかん | 39 |
| 6 | カレー | 38 |
| 7 | 鶏肉のソースかけ | 35 |
| 8 | コーンライス | 31 |
| 9 同率 | マーボー豆腐<br>スパゲティ | 27 |
| 11 | 豚キムチ | 23 |
| 12 同率 | 煮込みハンバーグ<br>かきたま汁 | 21 |
| 14 | 和風ハンバーグ | 19 |
| 15 同率 | すきやき<br>野菜（ABC）スープ | 16 |
| 17 | 肉じゃが | 15 |
| 18 同率 | 肉うどん<br>ぶどうかん<br>みかんかん | 14 |
| 21 | 豚汁 | 13 |
| 22 同率 | スーミータン<br>ハヤシライス | 12 |
| 24 同率 | さばのみそ煮<br>ジャーマンポテト | 11 |
| 26 | さけのフライ | 10 |
| 27 同率 | ビーフシチュー<br>うずら卵の中華スープ | 9 |
| 29 | さけのからあげ | 8 |

※リクエスト給食の料理にはピンクの色付けをしています。

※うずら卵については、現在使用を見合わせています。

## 桃の節句の由来

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った雛遊び（ひいなあそび）と、中国から伝わった上巳（じょうし）のはらいの行事（人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事）が結びついたものです。

雛人形は、飾る以外にもけがれを人形に移して水に流す「流し雛」を行っている地域もあります。昔から女の子の健やかな成長を願って行われてきました。

東日本大震災から１５年

１５年前、「東日本大震災」というとても大きな地震が起きました。この地震で発生した津波や火事により、たくさんの人々の尊い命が失われました。日本では、様々な地域で地震や津波、台風などの自然災害が起こります。いざという時のために、水や食料を備えておきましょう。3月11日の給食は、炊き出しでよく出される豚汁と、保存食を使った切干大根の煮物をおかずにした献立です。

令和7年度（3月12日～3月24日）

# 3月　小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

リクエスト給食

| 日・曜 | 12日(木) | 13日(金) | 16日(月) | 17日(火) | 19日(木) | 23日(月) | 24日(火) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 献立名 | 牛乳<br>白飯<br>スーミータン<br>五目炒め煮 | 牛乳<br>赤飯<br>すまし汁<br>高野豆腐のオランダ煮<br>きゃべつのあえもの | 牛乳<br>親子丼<br>白飯<br>親子丼の具<br>だいこんのみそ汁<br>野菜のごまあえ | 牛乳<br>白飯<br>平めんビーフンスープ<br>挽肉のオイスターソース炒め<br>りんごかん | 牛乳<br>白飯<br>じゃがいものみそ汁<br>豚肉とちんげん菜の炒め煮<br>はりはり大根 | 牛乳<br>白飯<br>そうめん汁<br>豚肉のしょうが炒め<br>もやしのあえもの | 牛乳<br>白飯<br>そぼろ煮<br>きゃべつの煮びたし |
| 材料名および使用量（g） | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>＊ 鶏卵 15 ○<br>はるさめ 3 □<br>たまねぎ 20 △<br>クリームコーン（冷） 20 △<br>サラダ油 0.5 □<br>XO醤（ｴｯｸｽｵｰｼﾞｬﾝ） 0.2<br>清酒 1<br>塩 0.7<br>しょうゆ（淡） 0.5<br>こしょう（白） 0.02<br>ガーリック 0.02<br>ごま油 0.3 □<br>鶏手羽先（だし用） 15<br>葉ねぎ（だし用） 1<br>にんじん（だし用） 0.5<br>しょうが（だし用） 0.3 △<br>にんにく（だし用） 0.2<br>でんぷん 0.5 □<br>水 130<br>牛肉(細切) 15 ○<br>たけのこ（水煮） 10 △<br>にんじん 10 △<br>ホールコーン（冷） 10 △<br>葉ねぎ 3 △<br>しょうが 0.3 △<br>にんにく 0.1 △<br>ごま油 0.5 □<br>しょうゆ（濃） 1.5<br>さとう(三温) 0.7 □<br>清酒 0.5<br>塩 0.1<br>こしょう(白) 0.01 | 牛乳 1本 ○<br>赤飯（α化米） 80 □<br>塩 0.5<br>水 96<br>豆腐（冷） 20 ○<br>わかめ（乾） 0.5 ○<br>にんじん 15 △<br>えのきだけ 10 △<br>みつば 3 △<br>しょうゆ（淡） 4<br>清酒 1<br>塩 0.2<br>けずりぶし（だし用） 2<br>こんぶ（だし用） 0.5<br>水 130<br>高野豆腐（1/20） 3 ○<br>でんぷん 3 □<br>てんぷら油 3 □<br>かに（冷） 10 ○<br>はくさい 20 △<br>しめじ 5 △<br>しょうゆ（淡） 2<br>さとう(三温) 0.5 □<br>けずりぶし（だし用） 1<br>水 20<br>きゃべつ 30 △<br>にんじん 5 △<br>しょうゆ（淡） 2<br>酢 0.5<br>さとう(三温) 0.2 □<br>卒業・修了<br>お祝い献立 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 80 □<br>水 108<br>＊ 鶏卵 20 ○<br>鶏肉（若5） 15 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 5 △<br>みつば 2 △<br>しょうゆ（淡） 2.5<br>さとう(三温) 1.5 □<br>みりん 0.5<br>けずりぶし（だし用） 1<br>水 10<br>だいこん 20 △<br>豆腐（冷） 20 ○<br>油あげ（冷） 5 ○<br>わかめ（乾） 0.5 ○<br>にんじん 15 △<br>葉ねぎ 3 △<br>みそ（赤） 9 ○<br>けずりぶし（だし用） 2<br>水 120<br>きゃべつ 30 △<br>ほうれんそう 5 △<br>すりごま 1 □<br>花かつお 0.5 ○<br>しょうゆ（淡） 1.5<br>酢 1 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>平めんビーフン 10 □<br>鶏肉（若5） 10 ○<br>たまねぎ 20 △<br>にんじん 15 △<br>ちんげん菜 15 △<br>干し椎茸（ｽﾗｲｽ） 0.5 △<br>しょうが 0.3 △<br>サラダ油 1 □<br>しょうゆ（淡） 4<br>清酒 1<br>塩 0.4<br>こしょう（白） 0.02<br>ガーリック 0.02<br>煮干し（だし用） 1<br>こんぶ（だし用） 0.5<br>水 130<br>豚挽肉 30 ○<br>葉ねぎ 5 △<br>しょうが 0.2 △<br>にんにく 0.1 △<br>ごま油 0.5 □<br>みそ（赤） 2 ○<br>さとう(三温) 1 □<br>しょうゆ（濃） 0.5<br>オイスターソース 0.3<br>でんぷん 0.3 □<br>りんご果汁 25 △<br>寒天（フレーク） 0.6 ○<br>さとう(上白) 5 □<br>水 25 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>じゃがいも 20 □<br>豆腐（冷） 20 ○<br>油あげ（冷） 5 ○<br>わかめ（乾） 0.5 ○<br>にんじん 15 △<br>葉ねぎ 5 △<br>みそ（赤） 9 ○<br>けずりぶし（だし用） 2<br>水 120<br>豚肉（スライス） 20 ○<br>ちんげん菜 30 △<br>たけのこ（水煮） 5 △<br>しょうが 0.3 △<br>にんにく 0.2 △<br>ごま油 0.5 □<br>しょうゆ（濃） 1.5<br>清酒 0.5<br>さとう(三温) 0.5 □<br>切干大根 4 △<br>しらす干し 2 ○<br>にんじん 5 △<br>酢 1.2<br>しょうゆ（淡） 1<br>さとう(三温) 0.3 □<br>食育の日 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>そうめん 10 □<br>油あげ（冷） 5 ○<br>たまねぎ 15 △<br>にんじん 15 △<br>葉ねぎ 3 △<br>しょうゆ（淡） 4<br>清酒 1<br>けずりぶし（だし用） 2<br>こんぶ（だし用） 0.5<br>水 130<br>豚肉（スライス） 35 ○<br>たまねぎ 10 △<br>にんじん 5 △<br>葉ねぎ 3 △<br>しょうが 0.5 △<br>サラダ油 0.5 □<br>しょうゆ（濃） 2.5<br>さとう(三温) 1 □<br>みりん 0.5<br>緑豆もやし 40 △<br>しょうゆ（淡） 1.6<br>酢 0.4<br>さとう(三温) 0.2 □<br>辛子 0.03 | 牛乳 1本 ○<br>精白米 75 □<br>水 101<br>合挽肉（4.8） 30 ○<br>じゃがいも 80 □<br>たまねぎ 60 △<br>にんじん 25 △<br>サラダ油 1 □<br>しょうゆ（濃） 6<br>さとう(三温) 3.5 □<br>みりん 1<br>水 20<br>きゃべつ 30 △<br>油あげ（冷） 5 ○<br>にんじん 5 △<br>しょうゆ（淡） 1.5<br>みりん 0.5<br>けずりぶし（だし用） 1<br>水 5 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 | ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 |
| 4年 | 538kcal　17.5g | 529kcal　18.0g | 561kcal　21.6g | 586kcal　21.3g | 538kcal　20.2g | 559kcal　22.0g | 615kcal　21.2g |

※「＊」は、除去食対応日の除去対象食品（鶏卵・うずら卵・マヨネーズ）につけています。
※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、"ゆで塩"など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。

川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、給食関連情報を掲載しています。
（例：主な食材の配合内容表やレシピ集など）

## 春の食材で体を目覚めさせましょう

陽ざしの中に、春を感じる日が増えてきました。給食では、菜の花やいちごなど、春の到来を感じる食材を取り入れています。春の食材は、新芽や香りのあるものが多く見られます。新芽に含まれるほんのりとした苦味は、体を目覚めさせ、代謝を促すはたらきがあります。いちごの香りは、気持ちが安らぐリラックス効果があるといわれています。

## １年間の給食をふり返りましょう

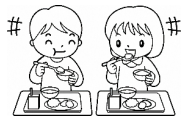
①手洗いを忘れずにできましたか

②給食の準備を協力してできましたか

③好ききらいなく食べましたか

④よい姿勢で食べましたか

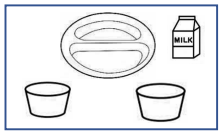
⑤友だちと楽しく会食できましたか



⑥はしを正しく使えましたか

⑦あいさつを忘れずにしましたか

⑧残さず食べることができましたか




⑨後片づけがきちんとできましたか