



印はスプーンが必要な献立です

◎印は「かみかみ献立」です

令和7(2025)年 3月 給食予定献立表

中学校（親子）  
寝屋川市教育委員会  
寝屋川市学校給食会

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
3 (月)	牛乳 ちらし寿司 さばの塩焼き かきたま汁 ひしもち	牛乳 ちりめんじゃこ さば塩漬け たまご かまぼこ だし昆布 削り節	人参 ごぼう 干しいたけ  玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま  かたくり粉 ひしもち	酢 塩 濃口しょうゆ 酒  淡口しょうゆ 塩
4 (火)	牛乳 ごはん チキンナゲット ひじきの炒め煮 かす汁	牛乳  チキンナゲット ひじき 油揚げ 削り節 豚肉 鮭ボール 油揚げ 白みそ 削り節	   人参 大根 人参 青ねぎ	米 なたね油 なたね油 砂糖 こんにゃく 酒かす	   濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
5 (水)	牛乳 減量パン クリームスパゲティ コーンキャベツ マーマレード	牛乳  ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	玉ねぎ チンゲンサイ 人参 キャベツ とうもろこし マーマレード	減量パン スパゲティ バター 上新粉 柑橘ドレッシング	塩 こしょう チキンブイヨン
6 (木)	牛乳 赤飯 豚肉のしょうが炒め えのきのすまし汁 すだちゼリー	牛乳 小豆 豚肉 かまぼこ 削り節 だし昆布	土しょうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ 青ねぎ	米 もち米 なたね油 こんにゃく 砂糖 おつゆ麩 すだちゼリー	塩 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
7 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ キャベツ中華和え 豆腐とわかめのスープ スクエアチーズ	牛乳  ギョウザ  豆腐 わかめ 削り節 だし昆布 チーズ	  キャベツ 人参 玉ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 塩 こしょう
10 (月)	牛乳 ごはん ツナ大豆ふりかけ 豚肉とじゃが芋の煮付け	牛乳  まぐろオイル漬け 大豆フレーク 豚肉 絹揚げ	人参 土しょうが 玉ねぎ 人参	米 なたね油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ
11 (火)	牛乳 キャロットピラフ 卵スープ さかなのナゲット 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 削り節 魚ナゲット	人参 人参ピューレ とうもろこし 玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 なたね油 かたくり粉 なたね油 桃ゼリー	塩 こしょう チキンブイヨン 淡口しょうゆ 塩
12 (水)	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがいものうま塩炒め 白菜のみそ汁 ヨーグルト	牛乳  鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 ヨーグルト	白菜 人参	米 じゃが芋 なたね油 砂糖	酒 塩
13 (木)	牛乳 カレーライス 大根とツナのソテー	牛乳 鶏肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 大根 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 淡口しょうゆ 塩
18 (火)	牛乳 食パン ウィンナーのケチャップ煮 野菜ソテー コンソメスープ ミルククリーム	牛乳  ウィンナー  鶏肉 削り節	  キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ 人参 バゼリ	食パン 砂糖 なたね油  ミルクスプレッド	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
19 (水)	牛乳 玄米ごはん さばのあまだれかけ キャベツのごま和え ◎かむかむ豚汁	牛乳  さば  豚肉 くきわかめ 削り節 赤みそ	  キャベツ ごぼう 大根 人参 土しょうが	米 もち玄米 なたね油 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
21 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉のソース煮 じゃが芋のみそ汁 ミニゼリー（りんご）	牛乳  鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが 大根 しめじ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 ミニゼリー（りんご）	濃口しょうゆ 酒 ウスターソース

※3月17日（月）は民間調理業者で調理したデリバリー弁当を提供します。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	781	15.7	28.6	350	101	3.3	3.7	306	0.43	0.56	29	6.7	3.0
摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

旬

ひじき

ひじきは乾燥のものが主流で旬を感じにくい食材ですが、3～5月の暖かくなり始める季節が旬です。この時期に収穫されたひじきはやわらかく、その後蒸す・茹でる工程を経て乾燥されます。

産地の多くは中国や韓国産のものが流通しています。国産のものはごくわずかですが、給食では長崎県や大分県・三重県などで収穫されたひじきを主に使用しています。

3/3(月) ひなまつり献立

ひなまつりには、ひな人形や桃の花・ひしもちなどを飾ってお祝いをします。給食では、ちらし寿司とひしもちが出ます。

ご卒業おめでとうございます

3/6(木) 卒業おめでとう献立

心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

6日（木）はおめでたい日に食べる「赤飯」と、鳥が巣を旅立つことの語呂が似ている「すだちゼリー」が出ます。