

令和7年 3月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: =食べる =食べない(代替食持参もなし) =代替食持参 =卵除去食希望(対応料理のみ)
アレルギー対応希望者のみご丁寧に表にチェックを入れ提出してください。

○=新料理



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。

日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	
献立	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 焼鳥 <input type="checkbox"/> 旬菜スープ <input type="checkbox"/> しゅうまいのから揚げ(えび)	<input checked="" type="checkbox"/> ひなまつり献立 <input type="checkbox"/> ちらしずし <input type="checkbox"/> ちらしごはん <input type="checkbox"/> ちらしずしの具 <input type="checkbox"/> きざみのみり <input type="checkbox"/> れんごんのたつた揚げ <input type="checkbox"/> 赤だし <input type="checkbox"/> ひなあられ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> おたのしみチーズ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> 豚肉とキャベツのスープ <input type="checkbox"/> フライドポテト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ふりかけ(えごま) <input type="checkbox"/> 京風うま煮 <input type="checkbox"/> チンゲン菜のさっぱり煮	<input checked="" type="checkbox"/> 卒業・進級祝い献立 <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> フライドチキン <input type="checkbox"/> 白いんげん豆のポタージュ <input type="checkbox"/> キャベツのソテー <input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> 鶏肉のレモンソテー	<input type="checkbox"/> ごはん(小) <input type="checkbox"/> 焼そば <input type="checkbox"/> 豚肉のやな川風 <input type="checkbox"/> 切干し大根のツナ炒め	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 豚肉のウエスタン風 <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 中華ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛肉のウエスタン風 <input type="checkbox"/> ゆで野菜(ブロッコリー) <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 中華ドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> あじのねぎだれ <input type="checkbox"/> 豚肉と野菜のスープ <input type="checkbox"/> アップルゼリー
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 78 鶏レバー 16.9 白ねぎ 15.6 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 こまつな 39 豚肉 26 にんじん 13 たまねぎ 19.5 冷凍ホールコーン 6.5 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.25 料理酒 1.3 塩 0.39 こしょう 0.04 しゅうまい(えび) 2個(36) なたね油(揚げ用) 1.5	凍り豆腐 5.2 竹輪 6.5 しらす干し 3.9 にんじん 9.1 冷凍さやいんげん 3.9 干ししいたけ 0.39 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 削節 0.65 きざみのみり 1袋(0.6) れんごん水煮 39 こいくちしょうゆ 1.95 みりん 1.95 片栗粉 3.9 なたね油(揚げ用) 2.6 冷凍たら角切 39 料理酒 1.3 冷凍豆腐 39 ちらしからまぼこ 13 にんじん 19.5 じゃがいも 19.5 みつば 3.9 こしょう 5.2 八丁みそ 7.8 合わせみそ 2.6 削節 1袋(5)	型抜きチーズ 1個(15) チキンハンバーグ 1個(60) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 10 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 冷凍豚肉糸切 19.5 にんじん 13 ほうれんそう 13 キャベツ 52 冷凍ホールコーン 13 なたね油(いため用) 0.78 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.03 じゃがいも 60 なたね油(揚げ用) 2	ふりかけ(えごま) 1袋(2.5) 冷凍豚肉 32.5 だいず 15.6 冷凍がんもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 チンゲンサイ 39 冷凍鶏肉皮引 19.5 にんじん 9.1 たまねぎ 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 酢 1.3 料理酒 0.39 塩 0.26 片栗粉 0.26	冷凍鶏肉皮引 1個(60) しょうが 0.4 おろしにんにく 0.1 おろししょうゆ 1.5 砂糖 0.15 こしょう 0.15 片栗粉 0.02 なたね油(揚げ用) 6 白いんげんまめピューレ 19.5 じゃがいも 39 にんじん 6.5 たまねぎ 39 ハセリ 0.65 なたね油(いため用) 0.52 豆乳 26ml ポークパイオン 13 塩 1.3 こしょう 0.03 米粉 2.6 しょうゆ 0.03 キャベツ 39 にんじん 6.5 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.52 塩 0.26 こしょう 0.02 みかんゼリー 1個(70)	焼そばめん 26 冷凍豚肉 39 冷凍いか 13 料理酒 0.33 にんじん 19.5 キャベツ 71.5 たまねぎ 26 青ねぎ 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ウスターソース 9.1 料理酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.03 冷凍鶏肉皮付 52 にんじん 6.5 たまねぎ 13 なたね油(いため用) 0.52 レモン果汁 2.6 砂糖 0.26 料理ワイン 1.3 塩 0.26	冷凍豚肉 39 冷凍液卵 39 ごぼう 32.5 にんじん 19.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 2.6 塩 0.65 削節 1.3 切干しだいこん 6.5 まぐろ油漬 26 冷凍ほうれんそう 26 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 2.6 削節 0.65	冷凍牛肉 52 しょうが 0.39 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.65 片栗粉 5.2 なたね油(揚げ用) 3.25 じゃがいも 78 なたね油(揚げ用) 2.6 にんじん 26 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 0.65 トマトケチャップ 7.8 ウスターソース 3.9 中華ドレッシング 1袋(10)	あじ 1切(60) しょうが 0.6 料理酒 1.2 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 白ねぎ 12 砂糖 2.4 こいくちしょうゆ 3.6 酢 3.6 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 冷凍こまつな 19.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークパイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02 アップルゼリー 1個(60)	

日	14日(金)	17日(月)	18日(火)
献立	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> チキンポトフ <input type="checkbox"/> カリボリフィッシュ <input type="checkbox"/> フルーツカクテル	<input checked="" type="checkbox"/> 卒業・進級祝い献立 <input type="checkbox"/> 赤飯 <input type="checkbox"/> ごま塩 <input type="checkbox"/> 赤魚のから揚げ <input type="checkbox"/> キャベツの鶏そぼろ煮 <input type="checkbox"/> 豚汁	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ビーフカレー <input type="checkbox"/> グリーン野菜(ほうれんそう) <input type="checkbox"/> 小魚の米粉揚げ
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 45.5 じゃがいも 52 にんじん 26 たまねぎ 39 だいこん 39 なたね油(いため用) 0.78 チキンパイオン(濃縮) 7.8 料理ワイン 2.6 塩 1.04 こしょう 0.03 いりだいず 10.4 煮干し 7.8 白ごま 0.65 あおさ 0.13 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.04 カクテルゼリー 26 パイナップル 19.5 黄桃缶 19.5 みかん缶 19.5 砂糖 1.3	ごま塩 1袋(0.5) あかうお 1切(60) 塩 0.3 こしょう 0.01 片栗粉 4.5 米粉 1.5 なたね油(揚げ用) 3.67 キャベツ 39 冷凍鶏肉皮引き肉 9.1 しょうが 0.13 なたね油(いため用) 0.26 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 0.39 塩 0.39 片栗粉 0.65 冷凍豚肉 26 じゃがいも 52 にんじん 26 煮干し 19.5 ごぼう 3.9 青ねぎ 3.9 合わせみそ 15.6 削節 2.6	牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールー 15.6 ポークパイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 冷凍ほうれんそう 45.5 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.03 ガーリック 0.03 煮干し 11.7 米粉 3.9 あおさ 0.13 なたね油(揚げ用) 1.95

中学生一食あたり
平均栄養量
*栄養量は「日本食品標準成分表
2020年版(リ訂7)」に基づき
算出しています。

エネルギー	803kcal
たんぱく質エネルギー比	16.5%
脂肪エネルギー比	29.4%
カルシウム	366 mg
マグネシウム	111 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンA	555 μgRAE
ビタミンB1	0.55 mg
ビタミンB2	0.60 mg
ビタミンC	42 mg
食物繊維	8.5g
食塩相当量	2.8g



今の学年で過ごす最後の月になりました。1年間の給食を振り返ってみましょう。給食の約束を守って楽しい給食時間を過ごすことができたでしょうか。みんなで協力して給食の準備ができたでしょうか。

今月はみなさんの卒業・進級をお祝いする献立があります。

3月3日 ひな祭り

女の子のすこやかな成長と幸せを願う節句の行事です。ひなまつりに欠かせない食べ物はいろいろあります。給食では、ひなまつり献立として、「ちらしずし」と「ひなあられ」が登場します。



学校給食・食育だより

3月号



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食も残りわずかです。「準備や後片付けを協力してスムーズにできるようになった」「苦手な食べ物が食べられるようになった」「時間内に食べ終われるようになった」など、一人一人が成長しています。この1年間をふり返ると共に、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいです。

3月の給食には、ちらしずしなどの「ひな祭り献立」や「卒業進級お祝い献立」、新料理の「鶏肉のレモンソテー」が登場します。

3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のようにひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源となっています。



行事食として、「ちらしずし」「はまぐりの吸い物」、「ひしもち」「ひなあられ」などを食べます。



「ひしもち」は地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていたのです。



<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ・チンゲンサイ・こまつな・ほうれんそう・にんじんはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

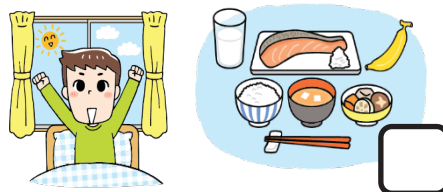
神戸市学校給食

検索

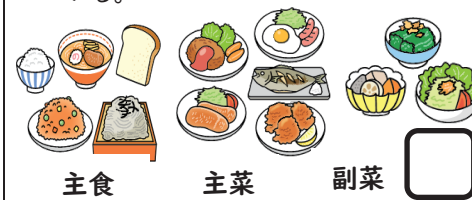
食生活を振り返ろう!〈食生活チェック〉

いよいよ今年度も最後の月となりました。心身共に大きく成長する時期のみなさんは、食べ物を自分自身で選んで食べる機会が増える時期です。健康な心と体は、毎日の食事によってつくられます。家庭や学校でどのような食生活を送ってきたかを振り返り、充実した生活を送れるように、健康を意識して食べることを大切にしていきたいでしょう。

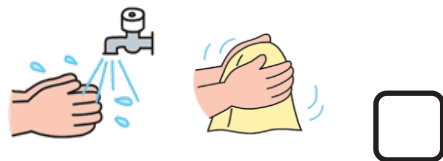
1. 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる習慣が身に付いている。



2. 朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養のバランスを考えて食べている。



3. 衛生に気を付けて食事の前の手洗いをきちんとしている。清潔なハンカチを身に付けている。



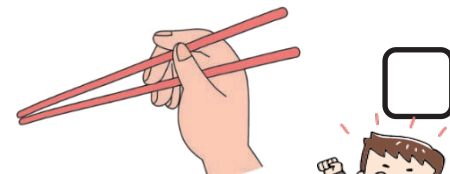
4. 健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。



4. 間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。



5. 食べるときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなどマナーを守り、気持ちよく食事をしている。



Check!

6つの項目すべてに【Check】はできましたか。自分の食生活を見直し、これからの生活につなげましょう。

