



# 令和7年度 3月こんだてひょう

## 3月の給食月目標

きゅう しょく つく ひと かんしゃ  
給食を作ってくれた人に感謝しよう！

2026年 3月 9日(月)

2026年 3月 11日(水) 2026年 3月 16日(月)

献立名/食品名
<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)
<b>【ごはん】</b> 精白米 (211/276/325kcal)
<b>【ヒレカツ】</b> 豚ひれ 清酒 白こしょう 薄力粉(パイオレット)
パン粉(中目) 菜種白絞油 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ 本みりん 中ざら糖 (小3まで1個94/小4から2個187kcal)
<b>【若ごぼうの炒め煮】</b> ふき にんじん だいこん うすあげ ごま油 かつお昆布だし 本みりん 中ざら糖 こいくちしょうゆ (小35kcal/中高47kcal)
<b>【しろ菜のみそ汁】</b> 絹厚揚げ おおさかしろな 玉葱 メーカーイン にんじん かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (64/83/98kcal)
<b>【お祝いいちごケーキ】</b> 米粉deお祝いいちご 1個(83kcal)
大阪府の献立 (624/801/866kcal)

### 日本の郷土料理 を知らう

### 大阪府

◆若ごぼう  
若ごぼうは、春の香りを運ぶ大阪の八尾市の特産野菜です。ごぼうという根を食べる野菜ですが、若ごぼうは主に茎を食べます。食物繊維や鉄分、カルシウムが多く含まれた栄養的にも優れた野菜です。



◆大阪しろ菜  
しろ菜は古くから大阪で栽培され広まっていった野菜で、現在でも大阪、京都、奈良などで栽培されています。



献立名/食品名
<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)
<b>【ナポリタンスパゲティ】</b> カットスパゲティ ショルダーベーコン 酵母入りウィンナー にんじん 玉葱 スイートコーン缶 マッシュルーム煮 青ピーマン にんにく トマトピューレ トマトケチャップ 濃厚ソース 白こしょう オリーブ油 (272/315/389kcal)
<b>【粉チーズ(個包装)】</b> バルメザンチーズ(個包装) 1袋(13kcal)
<b>【キャベツスープ】</b> 鶏モモ肉 キャベツ にんじん 玉葱 セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (35/46/54kcal)
<b>【星型ポテト】</b> 北海道星型ポテト 菜種白絞油 (54/81/108kcal)
<b>【お祝いいちごクレープ】</b> お祝いクレープいちご 1個(92kcal)
(603/684/793kcal)

献立名/食品名
<b>【りんごジュース】</b> りんごジュース 1本 (94kcal)
<b>【おさつパン】</b> おさつパン (小3まで小210kcal/小4から大318kcal)
<b>【ミートパイ】</b> 豚ひき肉 牛ひき肉 まめプラスミート セロリー にんにく 玉葱 にんじん 蒸し大豆 メーカーイン オリーブ油 焙煎小麦粉 ワイン風調味料 トマトピューレ トマトケチャップ とりがらスープ 食塩 白こしょう 上白糖 濃厚ソース 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 冷凍パイシート (小3まで小146kcal/小4から大291kcal)
<b>【麦入りスープ】</b> 鶏モモ肉 おおむぎ(押麦) にんじん 玉葱 キャベツ マッシュルーム煮 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん ワイン風調味料 オリーブ油 (73/95/112kcal)
オーストラリアの献立 (523/798/815kcal)

## 給食で 世界を巡ろう!

### オーストラリア編

オーストラリアは比較的新しい国なので、日本の和食のような伝統的な料理はありません。「ミートパイ」はオーストラリアの開拓者であるイギリス人がもともと家庭で食べていたものです。角切りやミンチの肉と玉ねぎやマッシュルームでつくったソースをパイ生地に包んで焼き上げたものです。



※エネルギーの表示は  
小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。