

# 学校給食 3月号 (A)

豊中市教育委員会  
第701号

お問い合わせ  
(6843)-9101 学校給食課  
(6151)-4107 原田南学校給食センター  
(6152)-9501 走井学校給食センター

## 学校給食予定献立表

令和5年(2023年)3月

### 栄養三色

- 赤…からだをつくる食品
- 黄…熱や力のもとになる食品
- 緑…からだの調子を整える食品

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

- アレルギー表示が義務付けられている7品目
- 「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(年度当初に配布)に表示している食品
- ▲ 当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色					
3月1日(水)	ちらしずし		こめ ▲ちらしずしのもと	65 22.3	黄	3月3日(金)	ごはん		こめ	70	黄					
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
	ひなあられ		▲ひなあられ	1ふくろ	黄		ぶたにくとだいこんのもの		ぶたにく	20	赤					
	うどんじる		とりにく ●うすあげ ●うどん にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ ●だしパック ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ なたねあぶら ●しょうゆ	10 3 15 10 20 5 0.3 2 1 1 0.1 1.6 0.4	赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑		おおさかさん		▲おおさかさんたけのこいりミンチカツ	1こ	赤					
	◎さわらのゆずみそかけ		さわら ▲しろみそ ゆずかじゅう ●みりん さとう ●しょうゆ ●でんぶん	1きれ 2 1 1 2 0.5 0.3	赤 赤 緑 黄		たけのこいりミンチカツ		▲たけのこいりミンチカツ	5	黄					
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく にんじん たまねぎ さんどまめ つちしょうが おろしにんにく ●みりん ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお なたねあぶら	15 10 25 3 0.3 0.1 1 1 0.5 1.5 0.05 0.1	赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄		キャベツとささみのあまずあえ		●ささみ(レトルト)	10	赤					
	栄養価	エネルギー kcal 633	たんぱく質 g 28.8	脂肪 g 16.8	ナトリウム (食塩相当量) g 2.5		カルシウム mg 273	マグネシウム mg 77	鉄 mg 1.8	ビタミン A μgRAE 263	B1 mg 0.37	B2 mg 0.57	C mg 9	食物繊維 g 2.8		
	3月2日(木)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ		黄	3月6日(月)	ごはん		こめ	70	黄			
		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん		赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤			
		とうふのコンソメスープ		とりにく ●とうふ たまねぎ とうみょう とうもろこし ●チキンスープ ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	10 25 20 3 5 8 1.6 0.6 0.025 0.1		赤 赤 赤 緑 緑 赤 赤		なのはなふりかけ		▲なのはなふりかけ	1ふくろ	赤			
		にくだんごのあまずあんかけ		▲にくだんご(フライずみ) さとう ●す ●しょうゆ ●でんぶん	50 2 2 2 0.3		赤 黄 黄		あつあげのみそじる		●あつあげ(角切り)	30	赤			
		ひよこまめのドライカレー		あいびぎにく にんじん たまねぎ ひよこまめ ●さっきんカレーこめこ ●トマトケチャップ ●ウスターソース しお こしょう なたねあぶら	20 5 20 15 0.3 4 2 0.2 0.015 0.1		赤 赤 緑 黄 黄		◎シルバーのレモンしょうゆかけ		シルバー(魚)	1きれ	赤			
栄養価		エネルギー kcal 603	たんぱく質 g 30.8	脂肪 g 22.9	ナトリウム (食塩相当量) g 3.1	カルシウム mg 295	マグネシウム mg 89		鉄 mg 3.0	ビタミン A μgRAE 128	B1 mg 0.53	B2 mg 0.51	C mg 8	食物繊維 g 4.0		
3月7日(火)		◎いかフライ		▲いかフライ	1こ	赤	3月8日(水)		ごはん		こめ	70	黄			
		ツナとブロッコリーのサラダ		●まぐろ(レトルト) ブロッコリー とうもろこし ●わふうドレッシング	10 25 5 5	赤 緑 黄			ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤			
		栄養価	エネルギー kcal 630	たんぱく質 g 32.3	脂肪 g 25.5	ナトリウム (食塩相当量) g 2.5			カルシウム mg 285	マグネシウム mg 88	鉄 mg 1.8	ビタミン A μgRAE 196	B1 mg 0.24	B2 mg 0.45	C mg 25	食物繊維 g 4.0
		3月10日(金)	ごはん		こめ	70			黄	3月13日(月)	ごはん		こめ	70	黄	
			ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん			赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
			じゃがいものそばろに		ぶたひきにく ●ねじりこんにやく じゃがいも にんじん たまねぎ さんどまめ ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ なたねあぶら	20 20 50 20 40 5 1 2.5 0.1			赤 黄 緑 緑 黄		◎チキンハンバーグのてりやき		▲チキンハンバーグ	1こ	赤	
	◎さわらのゆずみそかけ			さわら ▲しろみそ ゆずかじゅう ●みりん さとう ●しょうゆ ●でんぶん	1きれ 2 1 1 2 0.5 0.3	赤 赤 緑 黄		なのはなのおえもの			●ハム にんじん なのはな はくさい とうもろこし さとう ●しょうゆ	10 5 5 15 5 1 2	赤 緑 緑 緑 黄			
	栄養価		エネルギー kcal 620	たんぱく質 g 25.5	脂肪 g 17.8	ナトリウム (食塩相当量) g 2.2		カルシウム mg 288	マグネシウム mg 78		鉄 mg 1.4	ビタミン A μgRAE 284	B1 mg 0.54	B2 mg 0.46	C mg 31	食物繊維 g 8.0
	3月14日(火)		コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ		黄	3月14日(火)		ごはん		こめ	70	黄	
			ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん		赤			ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
			はるいろポタージュ		とりにく えんどうまめ グリーンピースペースト にんじん たまねぎ じゃがいも ●チキンスープ こめこ ○ぎゅうにゅう ●バター しお こしょう なたねあぶら	15 5 10 15 25 30 8 2 20 1 0.7 0.025 0.1		赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄			やさいいりオムレツ		▲やさいいりオムレツ	1こ	赤	
			栄養価	エネルギー kcal 701	たんぱく質 g 24.5	脂肪 g 22.6		ナトリウム (食塩相当量) g 2.5			カルシウム mg 362	マグネシウム mg 77	鉄 mg 4.0	ビタミン A μgRAE 244	B1 mg 0.38	B2 mg 0.45

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量g	栄養三色					
3月7日(火)	こめこうとうにゅうパン1こ		●こめこうとうにゅうパン1こ	1こ	黄	3月10日(金)	ごはん		こめ	70	黄					
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤					
	ちゅうかどうふ		とりにく ●とうふ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい さんどまめ ▲たけのこ(水煮) ●でんぶん ●オイスターソース ●さけ(酒) ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら	20 40 15 40 0.3 20 5 10 2 1 1 1.5 0.6 0.025 0.1	赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄		ぶたじる		ぶたにく ●うすあげ ●いたこんにやく じゃがいも にんじん たまねぎ あおねぎ ●にぼしこ ●みそ なたねあぶら ●ウイナナーソーセージ ●まぐろ(レトルト) ひじき(レトルト) きりぼしだいこん とうもろこし しろすりごま さとう ●す ●しょうゆ ●マヨネーズふうドレッシング	15 3 5 20 5 10 5 0.4 7.5 0.1 1ぼん 8 8 3 5 1.5 0.7 0.8 1 5	赤 赤 赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄					
	栄養価	エネルギー kcal 630	たんぱく質 g 32.3	脂肪 g 25.5	ナトリウム (食塩相当量) g 2.5		カルシウム mg 285	マグネシウム mg 88	鉄 mg 1.8	ビタミン A μgRAE 196	B1 mg 0.24	B2 mg 0.45	C mg 25	食物繊維 g 4.0		
	3月8日(水)	ごはん		こめ	70		黄	3月13日(月)	ごはん		こめ	70	黄			
		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん		赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤			
		じゃがいものそばろに		ぶたひきにく ●ねじりこんにやく じゃがいも にんじん たまねぎ さんどまめ ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ なたねあぶら	20 20 50 20 40 5 1 2.5 0.1		赤 黄 緑 緑 黄		◎チキンハンバーグのてりやき		▲チキンハンバーグ	1こ	赤			
		◎さわらのゆずみそかけ		さわら ▲しろみそ ゆずかじゅう ●みりん さとう ●しょうゆ ●でんぶん	1きれ 2 1 1 2 0.5 0.3		赤 赤 緑 黄		なのはなのおえもの		●ハム にんじん なのはな はくさい とうもろこし さとう ●しょうゆ	10 5 5 15 5 1 2	赤 緑 緑 緑 黄			
		栄養価	エネルギー kcal 620	たんぱく質 g 25.5	脂肪 g 17.8		ナトリウム (食塩相当量) g 2.2		カルシウム mg 288	マグネシウム mg 78	鉄 mg 1.4	ビタミン A μgRAE 284	B1 mg 0.54	B2 mg 0.46	C mg 31	食物繊維 g 8.0
		3月14日(火)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ		1こ		黄	3月14日(火)	ごはん		こめ	70	黄	
			ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう		1ぼん		赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
			はるいろポタージュ		とりにく えんどうまめ グリーンピースペースト にんじん たまねぎ じゃがいも ●チキンスープ こめこ ○ぎゅうにゅう ●バター しお こしょう なたねあぶら		15 5 10 15 25 30 8 2 20 1 0.7 0.025 0.1		赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄		やさいいりオムレツ		▲やさいいりオムレツ	1こ	赤	
栄養価			エネルギー kcal 701	たんぱく質 g 24.5	脂肪 g 22.6	ナトリウム (食塩相当量) g 2.5	カルシウム mg 362		マグネシウム mg 77		鉄 mg 4.0	ビタミン A μgRAE 244	B1 mg 0.38	B2 mg 0.45	C mg 37	食物繊維 g 8.4

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色		
3月15日(水) 卒業お祝いメニュー	ごはん		こめ	70	黄	3月16日(木)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄		
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		
	ゆばのすましじる		▲ゆば ●とうふ にんじん たまねぎ えのきたけ みつば ●だしパック だしこんぶ ●しょうゆ しお	2 30 5 20 5 3 2 0.2 1.5 0.6	赤 赤 緑 緑 緑 緑		ポークビーンズ		ぶたにく ひよこまめ にんじん たまねぎ じゃがいも	20 15 15 50 50	赤 黄 緑 緑 黄		
	㊄とりにくのしおこうじからあげ		とりにく ●しおこうじ ●でんぶん なたねあぶら	50 3 11 5	赤 黄 黄 黄		㊄サーモンフライ		▲サーモンフライ なたねあぶら	1こ 5	赤 黄		
	ちりめんじゃことこまつなのいためもの		ぶたにく ▲ちりめんじゃこ にんじん たまねぎ こまつな ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお なたねあぶら	10 2 8 10 15 1 0.5 1.2 0.05 0.1	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄		タルタルソース		▲タルタルソース	1ぶくろ	黄		
	㊄おいわいデザート(徳豆)・卵・乳・小麦を含まず		▲おいわいデザート	1こ	黄		いちご		いちご	2こ	緑		
	栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム(食塩相当量) mg		カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A mgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	723	29.1	25.9	1.9	355		92	6.8	237	0.34	0.47	51	2.7
	642	30.6	22.5	2.5	308		93	1.9	193	0.55	0.53	42	9.1

## 学校給食用半製品・加工品の配合表

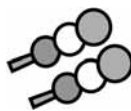
3月1日	3月1日	3月1日	3月2日
ちらしずしのもと	ひなあられ	しろみそ	にくだんご(フライずみ)
野菜(にんじん、たけのこ、れんこん) 砂糖、醸造酢、食塩、しょうゆ、かんぴょう 干しいたけ、かつお節エキス、昆布エキス 醸造調味料、みりん (小麦・大豆由来の原材料を含む)	もち米 オリーブ油、食塩 ※同一ラインでえび・小麦・卵・乳・落花生を含む食品を製造	米 大豆 食塩、酒精 (大豆由来の原材料を含む)	豚肉、玉ねぎ、粉末状植物性たん白、豚脂、ぶどう糖 食塩、砂糖、トマトペースト、小麦不使用しょうゆ しょうがペースト、酵母エキス、香辛料、加工でん粉 セルロース、ピロリン酸第二鉄、揚げ油(なたね油) (大豆・豚肉由来の原材料を含む)
3月3日	3月6日	3月6日	3月7日
うめがたかまぼこ	おおさかさんたけのこいりミンチカツ	なのはなふりかけ	たけのこ(水煮)
魚肉(スケソウタラ) 馬鈴薯でん粉、砂糖 発酵調味料、食塩 にんじん 加工でん粉 トマト色素 ※同一ラインで小麦・大豆を含む食品を製造	豚肉、ソテドオニオン(玉ねぎ、なたね油) たけのこ、つなぎ(パン粉、馬鈴薯でん粉) 砂糖、食塩、こしょう 衣〔パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、粉末状大豆たん白、植物油脂(なたね油)、食塩〕 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳・いか・牛肉・ごま・鮭・鶏肉・ゼラチンを含む食品を製造	いりごま、砂糖、食塩、かつお削節、菜の花しょうゆ、のり、脱脂大豆 たん白加水分解物、デキストリン エキス(酵母、かつお)、馬鈴薯でん粉 麦芽糖、ぶどう糖、にんじん、抹茶 粉末しょうゆ、加工でん粉、未焼成カルシウム カロチン色素、ビタミンB2 (小麦・大豆・ごま由来の原材料を含む)	たけのこ pH調整剤(クエン酸)
3月7日	3月8日	3月13日	3月13日
いかフライ	チキンハンバーグ	さかなすりみカツ	こんにやくかんてん
いか 衣〔パン粉、小麦粉、とうもろこしでん粉、植物性たん白、植物性油脂(なたね油)、食塩、こしょう〕 乳化剤、イーストフード リン酸カルシウム、ビタミンC (小麦・いか・大豆由来の原材料を含む)	鶏肉、鶏皮、玉ねぎ パン粉、にんじん タピオカでん粉 粒状大豆たん白 砂糖、塩 白こしょう (小麦・大豆・鶏肉由来の原材料を含む)	すけそうだらすり身、野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん) 馬鈴薯でん粉、発酵調味料、醸造調味料、食塩 衣〔パン粉、小麦粉、粉末状大豆たん白、とうもろこしでん粉、植物油脂(なたね油)、食塩〕 貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄、クエン酸 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳・いか・牛肉・ごま・鮭・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む食品を製造	寒天 こんにやく粉 増粘多糖類
3月13日	3月14日	3月14日	3月15日
むきえだまめ(大豆)	やさしいりオムレツ	ツイストマカロニ	ゆば
枝豆 食塩 (大豆由来の原材料を含む)	鶏卵 だし汁(昆布抽出液、たん白加水分解物、食塩、砂糖、酵母エキス、還元水あめ)、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、とうもろこしでん粉 しょうゆ、砂糖、食塩、植物油脂(なたね油) (小麦・卵・大豆由来の原材料を含む)	小麦 (小麦由来の原材料を含む)	大豆 (大豆由来の原材料を含む)
3月15日	3月15日	3月15日	3月15日
ちりめんじゃこ	いわし稚魚、食塩 ※本製品に使用するちりめんは、えび・かに・いかか混ざる漁法で採取しています。		

3月15日	3月16日	3月16日
おいわいデザート	サーモンフライ	タルタルソース
豆乳、砂糖、米粉、加工油脂、いちごピューレー(いちご、砂糖) 水あめ、大豆粉、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、いちご果汁(濃縮還元) 植物油(米ぬか、なたね)、清涼飲料水、粉砂糖、発酵調味料、加工でん粉 トレハロース、増粘剤(カドラン、アルギン酸エステル)、乳化剤 炭酸カルシウム、膨張剤、ゲル化剤(加工でん粉、増粘多糖類) ビタミンC、香料、安定剤(増粘多糖類)、着色料(紅麹、クチナシ) ピロリン酸第二鉄、酸味料、メタリン酸ナトリウム (大豆由来の原材料を含む)	さけ 衣(パン粉、小麦粉、馬鈴薯でん粉、食塩、小麦たん白、香辛料) (小麦・鮭由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳を含む食品を製造	食用植物油脂(なたね油、コーン油、パーム油) 醸造酢、砂糖類(水あめ、砂糖) ピクルス、大豆粉、食塩 粉末状植物性たん白(大豆)、乾燥玉ねぎ 香辛料、酵母エキス、レモン果汁 こんにやく精粉、乾燥バセリ 増粘多糖類、香辛料抽出物 (大豆由来の原材料を含む)

学校給食調理場内ではすべての食材がアレルギーのコンタミネーションの可能性があります。詳細は4月に配布している「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」をご覧ください。

# 3月 小学校給食費のお支払いについて

## 3月分給食費の口座振替予定日は 4月26日(水)です。



★4月25日(火)までに引き落とし口座への入金をお願いします★

※2月分は3月27日(月)に口座振替予定です。  
3月24日(金)までに入金をお願いします。

## ●給食費引落口座の解約をご検討されている保護者様

今年度ご卒業・近日中に転勤等により転出予定などで、給食費引落し用の金融機関口座を解約される場合は、4月27日(木)以降に行っていただきますようお願いします。  
詳しくは、2月16日に配信済みのコドモンをご覧ください。

豊中市ホームページでは、給食のおすすめレシピを紹介しています。



## 6年生の保護者のみなさん

中学校給食で、食物アレルギー対応が必要になる方は事前に報告をお願いします。  
報告期限は3月12日(日)までです。(文書やコドモンでもお知らせしています)  
詳細については、下記URLもしくは2次元コードから豊中市ホームページ内の「新中学1年生の食物アレルギー対応について」をご確認ください。

インターネットが使えない方は、直接学校給食課まで電話にてご連絡をお願いします。  
受付時間：平日9時～17時

https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kosodate/gakkou/chugakkou/cyugaku1nenarerugi.html



豊中市ホームページ <http://www.city.toyonaka.osaka.jp/> 材料及び献立名は都合により変わることがあります。