



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

3月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校



3月3日は、「ひな祭り」。
女の子の健やかな成長と幸せ
を願い、お祝いする日本の伝
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
とされます。



ひしもち
緑・白・桃（ピンク）の3色
を重ねた、菱形のもち。雪の下
から新芽が芽吹き、桃の花が咲
く春の様子を表現しているとさ
れますが、色や形、重ね方など、
地域によって違いがあります。



ひなあられ
もとはひしもちを砕いて作ら
れていました。関西地方では直
径1cmほどの丸形のあられが親
しまれています。



はまぐりのうしお汁
はまぐりは、対になった貝殻で
ないと形がびったり合わないこと
から、夫婦円満の象徴とされてい
ます。良い縁に恵まれて、幸せに
なれるようにという願いが込めら
れています。



ちらしずし
酢飯の上に、縁起の良い食べ物、
旬の食べ物を彩りよく散らしたおす
し。ひな祭りの食べ物として定着し
たのは最近のことで、もとは、塩漬
けにした魚と米を発酵させた「なれ
ずし」が食べられていたとされてい
ます。

3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)
うずまきバターパン 牛乳 マカロニのトマトソース煮 きゅうりとキャベツのサラダ	ちらし寿司 牛乳 菜の花と花麩のすまし汁 鶏肉の梅ソース焼き ひなまつりデザート	ごはん ふりかけ（のりかつお） 牛乳 具だくさんみそ汁 あじの南蛮漬

城陽市の白菜・青ねぎ・梅を使用！

NEW!

食品名		1人分量	食品名		1人分量	食品名		1人分量
(黄) バターパン		1 個	(黄) 精白米		95 g	(黄) 精白米		105 g
(赤) 牛乳		1 本	ちらし寿司の素		33 g	ふりかけ (1.3g)		1 個
(黄) マカロニ・ツイスト		13 g	(赤) きざみのり (0.5g)		1 個	(のりかつお)		
(赤) 鶏肉		46 g	(赤) 牛乳		1 本	(赤) 牛乳		1 本
(緑) 玉ねぎ		52 g	(黄) 花ふ		3 g	(赤) 油揚げ		12 g
(緑) 人参		26 g	(赤) 干しわかめ		0.4 g	(赤) 豚肉スライス		22 g
(緑) パセリ		0.06 g	(緑) 菜の花		10 g	(緑) 緑豆もやし		14 g
トマトケチャップ		16 g	(緑) 白菜		25 g	(緑) キャベツ		14 g
(黄) 小麦粉		1.5 g	(緑) 人参		13 g	(緑) 人参		12 g
ウスターソース		1.6 g	(緑) えのきたけ		10 g	(緑) 玉ねぎ		14 g
冷凍ブイヨン(特)		8 g	(緑) 青ねぎ		6 g	(緑) 青ねぎ		6 g
トマトピューレ		4 g	塩		0.3 g	(赤) 中辛みそ		8 g
(緑) トマトペースト		2 g	淡口しょうゆ		5 g	(赤) 白みそ		2 g
(緑) トマト水煮		10 g	だし昆布		0.6 g	(赤) 削り節		3 g
塩		0.2 g	削り節		3 g	水		120 g
こしょう		0.03 g	水		150 g	(赤) 粉付あじ (ドレス)		55 g
水		72 g	(赤) 鶏もも皮つき (80g)		1 個	(黄) 米油 (揚げ油)		5 g
(緑) きゅうり		13 g	酒		1.2 g	(緑) 玉ねぎ		8 g
(緑) キャベツ		39 g	塩		0.2 g	(緑) パプリカ (赤)		3 g
(緑) (冷)ホールコーン		10 g	こしょう		0.02 g	(緑) ピーマン		3 g
塩		0.3 g	白ワイン		2.4 g	(黄) 三温糖		3.9 g
こしょう		0.01 g	(緑) 梅ペースト		3 g	酢		5.2 g
(黄) 三温糖		0.4 g	淡口しょうゆ		2.4 g	淡口しょうゆ		1.6 g
淡口しょうゆ		2 g	みりん		1.2 g	塩		0.1 g
酢		1.8 g	(黄) 上白糖		2.4 g	こしょう		0.02 g
(黄) 米油		0.3 g	(黄) でんぷん		0.5 g	水		1 g
			水		6 g			
			(黄) 三色花ゼリー (45g)		1 個			

京都味めぐり

ひなまつり献立

城陽市の青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	774	32.3	25.4		754	29.2	20.6		969	32.6	23.7

3月5日(木)		3月6日(金)		3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)	
ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 豚肉のゆず炒め		ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉の香味あんかけ 型抜きチーズ		国産小麦コッペパン 牛乳 チリコンカン 切干大根のごまマヨサラダ いちごケーキ		ごはん 牛乳 沢煮椀 かますの唐揚げ 白菜のあっさり漬		ごはん 牛乳 ビーフカレー 海と畑のサラダ	
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 国産小麦コッペパン	1 個	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g
(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本	(赤) 牛乳	1 本
(赤) 干しわかめ	0.6 g	(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) ミックスビーンズ	20 g	(赤) 豚肉スライス	24 g	(赤) 牛肉スライス	44 g
(赤) 豆腐	24 g	(緑) 玉ねぎ	24 g	(赤) 豚肉スライス	26 g	(緑) 人参	12 g	赤ワイン	2.5 g
(緑) 玉ねぎ	30 g	(緑) 人参	12 g	(黄) じゃが芋	46 g	(緑) ごぼう	18 g	塩	0.1 g
(緑) 人参	12 g	(緑) 緑豆もやし	18 g	(緑) 人参	13 g	(緑) 大根	24 g	こしょう	0.01 g
(緑) えのきたけ	10 g	(緑) 干ししいたけ	0.6 g	(緑) 玉ねぎ	65 g	(緑) 青ねぎ	6 g	カレー粉	0.2 g
(緑) 青ねぎ	6 g	(緑) チンゲンサイ	18 g	(緑) トマト	5 g	(黄) 突きこんにやく	18 g	ローレル	0.04 g
塩	0.1 g	塩	0.4 g	濃口しょうゆ	5.7 g	淡口しょうゆ	3 g	(緑) セロリ	6 g
淡口しょうゆ	5.8 g	こしょう	0.02 g	トマトケチャップ	12 g	濃口しょうゆ	1.2 g	(緑) しょうが	0.6 g
だし昆布	1 g	淡口しょうゆ	4.8 g	トマトピューレ	4 g	酒	1.2 g	(緑) おろしにんにく	0.4 g
削り節	2 g	(黄) ごま油	0.2 g	(黄) 三温糖	0.7 g	塩	0.4 g	(緑) 人参	25 g
水	138 g	冷凍ブイヨン(特)	6 g	チリパウダー	0.03 g	こしょう	0.01 g	(黄) じゃが芋	50 g
(赤) 豚肉スライス	35 g	水	114 g	カレー粉	0.2 g	削り節	3 g	(緑) 玉ねぎ	50 g
こしょう	0.03 g	(赤) 鶏肉	77 g	水	52 g	水	126 g	(緑) アレルゲンフリーカレーフレーク	18 g
(赤) 油揚げ	16 g	(緑) おろしにんにく	0.8 g	(緑) 切り干し大根	4 g	(赤) 粉付かます 開き (40g)	1 切	トマトケチャップ	1.3 g
(緑) 白菜	46 g	濃口しょうゆ	0.7 g	(緑) きゅうり	13 g	(黄) 米油 (揚げ油)	6 g	ガラムマサラ	0.03 g
(緑) 人参	13 g	酒	2.8 g	(緑) 人参	6 g	(緑) 白菜	50 g	ウスターソース	1.4 g
(緑) えのきたけ	7 g	(黄) でんぷん	15.4 g	(赤) ポンレスハムスライス	13 g	(緑) 人参	13 g	水	100 g
濃口しょうゆ	2.2 g	(黄) 米油 (揚げ油)	6 g	(黄) 白すりごま	0.5 g	(赤) 塩昆布	2.4 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	11 g
淡口しょうゆ	2.2 g	(緑) 白ねぎ	4 g	(黄) 白すりごま	0.5 g	(赤) 塩昆布	2.4 g	(赤) 大豆 (ドライパック)	9 g
(黄) 三温糖	0.4 g	(緑) セロリ	4 g	(黄) ノンエッグマヨネーズ	6.3 g	みりん	1.2 g	(緑) キャベツ	18 g
酒	0.8 g	(緑) しょうが	0.8 g	濃口しょうゆ	0.8 g	淡口しょうゆ	1 g	(緑) きゅうり	5 g
みりん	1.3 g	(緑) パセリ	0.03 g	(黄) 三温糖	0.3 g			(緑) 人参	6 g
(緑) ユズ果汁	1.3 g	酢	3.8 g	塩	0.1 g			(緑) (冷)ホールコーン	6 g
		(黄) 上白糖	2.8 g	こしょう	0.01 g			濃口しょうゆ	1.8 g
		濃口しょうゆ	5.5 g	(黄) いちごのお祝いケーキ (24g)	1 個			酢	1.5 g
		トマトケチャップ	3.8 g					(黄) 三温糖	1.1 g
		(黄) でんぷん	0.14 g					(黄) 米油	0.9 g
		水	0.3 g					(黄) 白すりごま	0.3 g
		(赤) 型抜きチーズ(10g)	1 個						

城陽市の白菜・青ねぎを使用！

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
	672	28	19.1		915	35.9	34.7		841	31.3	27.8



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

3月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

3月12日(木)			3月16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)																	
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量																
麦ごはん			味付けバーガーパン	1こ		ごはん			ごはん			チキンライス																	
牛乳			牛乳	1本		牛乳			牛乳			牛乳																	
豆腐とわかめのみそ汁			ふわふわ卵スープ			厚揚げの中華煮(エビ)			赤だし			ミルメークココア																	
二色そばろ			ハンバーグ			こまつなのり酢和え			鯖のレモンしょうゆがけ			ABCスープ																	
小松菜ともやしのナムル			(デミグラスソース)			いちご			白菜のおひたし			野菜グラタン																	
			ポイルキャベツ									コールスローサラダ																	
			(マヨネーズ味)																										
(黄) 精白米	95 g		(黄) 味付けバーガーパン	1こ	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	105 g	(黄) 精白米	95 g	(黄) 精白米	95 g															
(黄) 麦	10 g		(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本	(赤) 牛乳	1本															
(赤) 牛乳	1本		(赤) ショルダーベーコン	14 g	(赤) 豚肉スライス	25 g	(赤) 豆腐	50 g	(赤) 豆腐	50 g	(赤) 豆腐	50 g	(赤) 豆腐	50 g															
(赤) (冷) 豆腐	38 g		(緑) 玉ねぎ	24 g	(赤) (冷) 絹厚揚げ	63 g	(緑) えのきたけ	12 g	(赤) (冷) 絹厚揚げ	63 g	(赤) (冷) 絹厚揚げ	63 g	(赤) (冷) 絹厚揚げ	63 g															
(緑) 玉ねぎ	36 g		(緑) 人参	12 g	(緑) 玉ねぎ	75 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g	(赤) 干しわかめ	0.8 g															
(緑) 人参	10 g		(緑) キャベツ	24 g	(緑) 人参	19 g	(緑) 人参	12 g	(赤) ショルダーベーコン	15 g	(赤) ショルダーベーコン	15 g	(赤) ショルダーベーコン	15 g															
(緑) 青ねぎ	6 g		(赤) 冷凍液卵	18 g	(赤) むきえび	15 g	(赤) 青ねぎ	6 g	(黄) ABCマカロニ	6 g	(黄) ABCマカロニ	6 g	(黄) ABCマカロニ	6 g															
(赤) 干しわかめ	0.5 g		冷凍ブイヨン(特)	7 g	(赤) チンゲンサイ	13 g	(赤) 赤みそ	7 g	(赤) 赤みそ	7 g	(赤) 赤みそ	7 g	(赤) 赤みそ	7 g															
(赤) 中辛みそ	8 g		淡口しょうゆ	3.6 g	(緑) (冷) ホールコーン	9 g	(赤) 豆みそ	2 g	(赤) 豆みそ	2 g	(赤) 豆みそ	2 g	(赤) 豆みそ	2 g															
(赤) こうじみそ	1 g		塩	0.4 g	(緑) おろしにんにく	0.6 g	(赤) 削り節	2 g	(赤) 削り節	2 g	(赤) 削り節	2 g	(赤) 削り節	2 g															
削り節	3 g		こしょう	0.02 g	(緑) しょうが	0.8 g	(赤) だし昆布	2 g	(赤) だし昆布	2 g	(赤) だし昆布	2 g	(赤) だし昆布	2 g															
水	120 g		(黄) でんぷん	1.2 g	(黄) 三温糖	0.4 g	(赤) 水	120 g	(赤) 水	120 g	(赤) 水	120 g	(赤) 水	120 g															
(赤) 牛肉ミンチ	50 g		水	132 g	(黄) オイスターソース	1.5 g	(赤) 粉付き鯖(60g)	1切	(赤) 粉付き鯖(60g)	1切	(赤) 粉付き鯖(60g)	1切	(赤) 粉付き鯖(60g)	1切															
(緑) しょうが	0.3 g		(赤) ハンバーグ	1こ	塩	0.2 g	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(黄) 米油(揚げ油)	5 g	(黄) 米油(揚げ油)	5 g															
(黄) 米油	0.1 g		(デミグラスソース)		こしょう	0.03 g	(黄) レモン汁	2.4 g	(黄) レモン汁	2.4 g	(黄) レモン汁	2.4 g	(黄) レモン汁	2.4 g															
ガーリック	0.3 g		(60g)		濃口しょうゆ	5.4 g	(黄) 三温糖	4.8 g	(黄) 三温糖	4.8 g	(黄) 三温糖	4.8 g	(黄) 三温糖	4.8 g															
(赤) 赤みそ	3.1 g		(緑) キャベツ	35 g	(黄) でんぷん	2 g	(黄) 濃口しょうゆ	4.8 g	(黄) 濃口しょうゆ	4.8 g	(黄) 濃口しょうゆ	4.8 g	(黄) 濃口しょうゆ	4.8 g															
(黄) 三温糖	1.3 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	5 g	水	36 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g															
みりん	1.4 g		塩	0.19 g	(赤) ツナ(ノンオイル)	13 g	(緑) こまつな	19 g	(緑) こまつな	19 g	(緑) こまつな	19 g	(緑) こまつな	19 g															
酒	1.3 g				(緑) こまつな	19 g	(緑) 緑豆もやし	19 g	(緑) 緑豆もやし	19 g	(緑) 緑豆もやし	19 g	(緑) 緑豆もやし	19 g															
濃口しょうゆ	0.6 g				(緑) 緑豆もやし	19 g	(緑) 人参	6 g	(緑) 人参	6 g	(緑) 人参	6 g	(緑) 人参	6 g															
(赤) 冷凍液卵	25 g				(緑) 人参	6 g	濃口しょうゆ	2.9 g	濃口しょうゆ	2.9 g	濃口しょうゆ	2.9 g	濃口しょうゆ	2.9 g															
(黄) 米油	0.4 g				濃口しょうゆ	2.9 g	酢	1 g	酢	1 g	酢	1 g	酢	1 g															
(緑) 人参	8 g				酢	1 g	(黄) ごま油	0.6 g	(黄) ごま油	0.6 g	(黄) ごま油	0.6 g	(黄) ごま油	0.6 g															
(緑) こまつな	10 g				(黄) ごま油	0.6 g	(黄) 白いりごま	1.3 g	(黄) 白いりごま	1.3 g	(黄) 白いりごま	1.3 g	(黄) 白いりごま	1.3 g															
(緑) 緑豆もやし	20 g				(黄) 白いりごま	1.3 g	(赤) きざみのり	0.3 g	(赤) きざみのり	0.3 g	(赤) きざみのり	0.3 g	(赤) きざみのり	0.3 g															
(緑) 切り干し大根	2.5 g				(赤) きざみのり	0.3 g	(緑) いちご(3個)	1袋	(緑) いちご(3個)	1袋	(緑) いちご(3個)	1袋	(緑) いちご(3個)	1袋															
(黄) 三温糖	0.5 g				(緑) いちご(3個)	1袋																							
ガーリック	0.1 g																												
一味唐辛子	0.01 g																												
淡口しょうゆ	3 g																												
(黄) 白すりごま	1 g																												
(黄) ごま油	0.4 g																												
エネルギー(補助計)	757	たんぱく質(グラム)	29.9	脂肪(グラム)	25.2	エネルギー(補助計)	791	たんぱく質(グラム)	29.7	脂肪(グラム)	30.1	エネルギー(補助計)	741	たんぱく質(グラム)	33.6	脂肪(グラム)	20.5	エネルギー(補助計)	746	たんぱく質(グラム)	31.6	脂肪(グラム)	22.5	エネルギー(補助計)	817	たんぱく質(グラム)	21.5	脂肪(グラム)	26

セルフバーガー
給食です!
手をきれいに洗うのを
忘れずに☆



城陽市の白菜・青ねぎを使用!



精白米は城陽産ヒノヒカリを使用しています。

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。
皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか?
この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか?</p>	<p>おししを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事の とり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を考えて 食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができた か?</p>	<p>行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

春休みも牛乳を飲もう!

牛乳が大好きなんです

牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1~2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。

10代のうちに! カルシウム貯金

骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。



今年度の給食も終わります。1年間、みなさんにおいしく楽しい給食をお届けできるよう、工夫をこらしてきました。「おいしかった」の言葉に、よく励まされました。ありがとうございました。
春休みの間も元気にすごしてくださいね!

