

令和7年3月分

学校給食予定献立表

四條畷市立学校給食センター TEL072-876-8310
*「小」印は小学校、「中」印は中学校、「支」印は支援学校のための献立になります。

月	火	水	木	金
3日 ごはん こんさいり カレーライス ぶたにく・にんにく しょうが・じゃがいも たまねぎ・だいこん にんじん・れんこん ごぼう・さんどまめ トマトみず こめこのカレー ポークガラスープ しお・しょうゆ パン のむヨーグルト (シリアル・ストロベリー) 1本	4日 メロンパン はくとう ゼリーいり フルーツミックス れいとうはくとうゼリー りんご おうとう パイン ぎゅうミンチ ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース たまごだけ さとう しお こしょう にんにく トマトケチャップ トマトソース とんかつソース ウスターソース ポークガラスープ あめ・水	5日 わかめごはん しょうゆ ラーメン ぶたにく にんじん たまねぎ はくさい もやし たわさんあおねぎ ちゅうがめん ラーメンスープ(しょうゆ) ポークガラスープ こしょう ツナ ホールコーン きゅうり かんきつ ドレッシング クラス1本	6日 ココアカップパン キャベたま スープ アジフライ ぶたにく キャベツ うずらたまご じゃがいも にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン しょうゆ しお こしょう ポークガラスープ アジフライ 1コ あめ・油 あじ 鰯 こまつな エリンギ ソテー たわさんこまつな エリンギ ウィンナー さとう しょうゆ あめ・油	7日 ごはん はるさめ スープ ぶたにく にんじん はくさいキムチ さとう しお みりん しょうゆ ごま油 とり はるさめ じゃがいも たわさんチンゲンサイ ホールコーン とうふ だけこの ポークガラスープ りょうりしゅ しょうゆ しお こしょう あめ・水
10日 ごはん とうふ ちゅうかうまに にくまん ぶたにく とうふ だけのこ にんじん たまねぎ たわさんチンゲンサイ ほししいたけ こしょう さとう しょうゆ りょうりしゅ オイスターソース あめ・油 でんぶ みず	11日 こめこカップパン ミートボール のようふう ツナ だいたい きゅうり ホールコーン ごま ドレッシング クラス1本 ちゅう そつぎょう・ しんきゅう おいわいデザート あめ・水	12日 ごはん にくうどん うどん ぶたにく あぶらあげ はくさい にんじん えのきだけ たわさんあおねぎ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ みりん さわら ゆかりふりかけ 1袋	13日 まるがたパン はくさいと きのこの クリーム フライドポテト (コンソメ) とり しめじ たまごだけ たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい グリーンピース はいせんこむぎこ(ルウ) バター(ルウ) ポークガラスープ しお・こしょう きゅうりゆ こなチーズ なまクリーム しるワイン あめ・水	14日 ごはん やきとり どんぶり もち だいこん にんじん たわさんこまつな とうふ じゃがいも あぶらあげ しるみそ あかみそ けずりぶし みず でんぶ みず
17日 ごはん ぶたにく じゃが にらまんじゅう ぶたにく こんにゃく たまねぎ にんじん じゃがいも さんどまめ しょうゆ さとう みず	18日 とりとやさいの スープ とりにく じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース ホールコーン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ あめ・油 みず	19日 いそに サバのしおやき ひじき ぶたにく じゃがいも にんじん こんにゃく だいこん あつあげ えだまめ さとう しょうゆ みず	20日 ごはん サバのしおやき さば 鯖 のむヨーグルト (シリアル・マスカル) 1本	21日 ごはん すましじる とりそぼろどん ぶたにく にんじん じゃがいも たわさんあおねぎ だいこん・とうふ だしこんぶ・けずりぶし しょうゆ みりん しお りょうりしゅ あめ・水
22日 ごはん ぶたにく じゃが にらまんじゅう ぶたにく こんにゃく たまねぎ にんじん じゃがいも さんどまめ しょうゆ さとう みず	23日 とりにく じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース ホールコーン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ あめ・油 みず	24日 いそに サバのしおやき ひじき ぶたにく じゃがいも にんじん こんにゃく だいこん あつあげ えだまめ さとう しょうゆ みず	25日 ごはん サバのしおやき さば 鯖 のむヨーグルト (シリアル・マスカル) 1本	26日 ごはん すましじる とりそぼろどん ぶたにく にんじん じゃがいも たわさんあおねぎ だいこん・とうふ だしこんぶ・けずりぶし しょうゆ みりん しお りょうりしゅ あめ・水
27日 ごはん ぶたにく じゃが にらまんじゅう ぶたにく こんにゃく たまねぎ にんじん じゃがいも さんどまめ しょうゆ さとう みず	28日 とりにく じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース ホールコーン しょうゆ しお こしょう とりがらスープ あめ・油 みず	29日 いそに サバのしおやき ひじき ぶたにく じゃがいも にんじん こんにゃく だいこん あつあげ えだまめ さとう しょうゆ みず	30日 ごはん サバのしおやき さば 鯖 のむヨーグルト (シリアル・マスカル) 1本	31日 ごはん すましじる とりそぼろどん ぶたにく にんじん じゃがいも たわさんあおねぎ だいこん・とうふ だしこんぶ・けずりぶし しょうゆ みりん しお りょうりしゅ あめ・水

食物アレルギーをお持ちの方へ

食品メーカー・学校給食センター・パン工場・米飯工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。機械や器具の洗浄・消毒が適切に

なされているため、コンタミネーションの可能性はないに等しいのですが、心配な食材があるときは、学校給食センターまでお問い合わせください。

＜学校給食センターからのお知らせ＞

*献立はやむを得ない事情により、変更する場合があります。ご了承ください。

*現在週3日の米飯給食を実施し、給食の半分以上の献立が、お箸の使用に適した内容となっています。お箸は各自で毎日ご持参ください。

主な食材の産地について

(1月21日～2月20日)

青ねぎ・小松菜・チンゲン菜 大阪(四條畷)

キャベツ 愛知・大阪 れんこん 徳島

えのきだけ 長野 さつまいも 千葉

大根 鹿児島 きゅうり 佐賀・鹿児島

たくあん 群馬 豚肉 愛知・長崎 大分

大阪産のり入りの佃煮 大阪・三重 伊豆 千葉

サケの甘塩焼き 北海道 かやくごはん 大阪

おろしきんぴら 大阪 大根 愛媛・鹿児島

*産地の詳細や3月分の栄養価表は、ホームページに掲載しております。

給食レシピー

ウインナーポテト

〇材料(1人分)〇

ウインナー 15g

じゃがいも 40g

ホールコーン 5g

塩・こしょう・ブラックペッパー 少々

オリーブ油 適量

〇作り方〇

①ウインナーは、6mm幅程度に切る。

②じゃがいもは、1.5cm程度の角切りにし、ゆでておく。

(じゃがいもはレンジで温めるのもOK)

③フライパンにオリーブ油を熱し、ウインナーを炒める。(火加減は弱めの中火くらいが良いと思います。)

④ウインナーに少し焼き目がつくまで炒められたら、ホールコーンを入れて、さらに炒める。

⑤ある程度炒められたら、下茹でしたじゃがいもを入れて、水気をとばすように炒めつつ、塩・こしょう・ブラックペッパーで味付けをする。

☆じゃがいもを下茹ですぎたり、最後に炒めすぎたりすると、崩れてしまうので、良い加減を探してみてくださいね！

給食レシピー

〇豚キムチ

辛いのが苦手な人は、キムチを肉とよく炒めて、野菜がしんなりするくらいまでしっかりと炒め、キムチをあまり炒めないようにすると辛さが残ります。

〇ミネストローネ

トマトソース・トマトケチャップを入れる前に、野菜がしんなりするくらいまでしっかりと炒め、トマト系のものを入れた後もよく炒めることがポイントです！

給食では、トマトソースを使っていますが、お家では、ホールトマトをつぶしながら炒めるのも問題ありません。