令和7年3月分

給食献立表

兵庫教育大学附属小学校

栄養三色

赤…からだをつくる（たんぱくしつ・無機質）
乳・卵・魚・肉・豆・海そう
緑…からだの調子をととのえる（ビタミン）
やさい・くだもの・きのこ
黄…熱や力のもとになる（炭水化物・脂肪）
穀類・いも・さとう・あぶら

児童献立

3月3日(月)、4日(火)、5日(水)の献立は小学校6年生が家庭科の授業で考えてくれた料理が登場します。各クラスで話し合い献立の「テーマ」を決め、それに合った内容で料理を選びました。3クラスとも皆でしっかり考えた献立です。楽しみにしていてくださいね

諸会費

	学年	年間給食回数	年間給食費	3月給食費	手数料	3月合計
小学校	1年	179回(@240)	48,330	2,330	55	2,385円
	2年	186	50,220	4,220	55	4,275円
	3年	186	50,220	4,220	55	4,275円
	4年	184	49,680	3,680	55	3,735円
	5年	183	49,410	3,410	55	3,465円
	6年	183	49,410	3,410	55	3,465円

3月分の振替日は10日(月)です。(再振替はありません。)
未納者「0」にご協力願います。
※校外学習等による精算を行っているので、徴収額が学年により異なっています。
<参考>3月分の給食費＝年間給食費ー46.000円(4.600円×10か月)

月 火 水 木 金

3日(月) 6年1組

「兵庫を味わうこんだて」
６年１組のオリジナルこんだては、兵庫県の有名な食材を使った「兵庫を味わうこんだて」です。ごはん、たこの入った明石焼、玉ねぎの入った明石焼のだし、ブロッコリーのおかかあえ、牛乳です。地産地消ができるように６年１組のみんなで、献立を立てました。美味しく食べてください！

4日(火) 6年3組

「中華×メキシコ風ランチ」
６年３組オリジナルこんだては、日本の食材で外国の料理を味わおう！「中華×メキシコ風ランチ」です！メキシコのタコライス、中国のバンサンスー(春雨サラダ)と中華風コーンスープです。栄養バランスやなるべくアレルギーがない食材をえらび、濃い味のものにさっぱりするものの組み合わせなど気にしました。

5日(水) 6年2組

「アジアの料理に親しもう」
６年２組の考えたオリジナル献立のテーマは「アジアの料理に親しもう」です。アジアの国々に親しむことができるよう、６年２組のみんなで考えました。アジア全体でたべられているご飯を主食に、汁物に日本代表のお味噌汁、主菜に中国代表の唐揚げ、副菜に韓国代表のチャプチェを組み合わせました。栄養バランスも考えています。アジアの国々の人たちがより仲よくなれるよう願いながら食べてください。

---

3 572 kcal / 18.9 g / 14.3 g

ぎゅうにゅう 赤

たきこみごはん
こめ 65 黄
うすくちしょうゆ 4
さけ 3.2
ぶたにく 10 赤
あぶら 0.5 黄
しめじ 10 緑
にんじん 10 緑
うすくちしょうゆ 1.42
さとう 1 黄
みりん 0.76
こんぶパウダー 0.02 赤

ブロッコリーのおかかあえ
ブロッコリー 40 緑
にんじん 5 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.42
さとう 0.58 黄
うすくちしょうゆ 2
かつおぶし 0.2 赤

あかしやき
だし
だいこん 20 緑
にんじん 5 緑
はくさい 30 緑
しめじ 5 緑
あおねぎ 3 緑
ふ 1 黄
しお 0.05
みりん 0.43
うすくちしょうゆ 3.3
かつおだし 0.6
だしこんぶ 0.5
いりこだし 0.45

たこやき
たこやき 1こ 赤黄
あげあぶら 黄

ひなまつりデザート
ももゼリー 1こ 黄

【児童献立】

4 617 / 22.7 / 17.0

ぎゅうにゅう 赤

タコライス
こめ 71 黄

ミート
ぶたひきにく 40 赤
たまねぎ 30 緑
にんにく 0.2 緑
あぶら 0.2 黄
しお 0.4
こしょう 0.01
トマトみずに 10 緑
トマトケチャップ 10
ウスターソース 0.5
カレーこ 0.01
こいくちしょうゆ 1

やさいソテー
にんじん 5 緑
ほうれんそう 15 緑
ホールコーン 5 緑
あぶら 0.2 黄
さとう 0.15 黄
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.5

はるさめサラダ
きゅうり 20 緑
にんじん 8 緑
きくらげ 0.3 緑
はるさめ 5 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.4 黄
しお 0.2
うすくちしょうゆ 2
す 1
ごまあぶら 0.1 黄

コーンスープ
ベーコン 10 赤
コーンクリーム 16.7
ホールコーン 8.33 緑
しろねぎ 10.8 緑
ニラ 5 緑
しお 0.1
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.8
とんこつスープ 2.5
ちゅうかブイヨン 1.2

ミニゼリー
ようなし 1こ 黄

【児童献立】

5 663 / 25.1 / 23.0

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

みそしる
わかめ 0.33 赤
とうふ 30 赤
たまねぎ 20 緑
あおねぎ 2 緑
みそ 8 赤
かつおだし 1
いりこだし 0.45

ミニゼリー
りんご 1こ 黄

【児童献立】

からあげ
とりにく 45 赤
しお 0.3
こしょう 0.03
さけ 0.9
みりん 0.9
でんぷん 2.7 黄
あげあぶら 黄
レモンじる 0.32 緑
さとう 1.36 黄
うすくちしょうゆ 2.48

チャプチェ
ぶたにく 10 赤
しょうが 0.3 緑
にんにく 0.2 緑
ほししいたけ 0.2 緑
にんじん 10 緑
たけのこ 10 緑
はるさめ 5 緑
あおねぎ 1 緑
うすくちしょうゆ 1.8
こいくちしょうゆ 1.16
さとう 0.8 黄
しお 0.25
こしょう 0.01
ごまあぶら 0.65 黄

6 619 / 19.3 / 18.6

ぎゅうにゅう 赤

ポークカレーライス
こめ 71 黄

ポークカレー
ぶたにく 20 赤
あぶら 1.98 黄
にんにく 0.2 緑
しょうが 0.5 緑
たまねぎ 58.5 緑
にんじん 11 緑
かぼちゃ 22 緑
りんごピューレ 1.98 緑
トマトケチャップ 2.97
ウスターソース 1.65
ブイヨン 0.66
しお 0.1
こめこカレールウ 13 黄

うみとはたけのサラダ
ツナフレーク 10 赤
キャベツ 15 緑
にんじん 6 緑
ホールコーン 5 緑
ひじき 1 赤
あぶら 0.3 黄
うすくちしょうゆ 0.96

ふくじんづけ
15 緑

7 450 / 11.7 / 11.9

にゅうさんきんいんりょう 赤

メロンパン 1こ 黄

ミネストローネ
ベーコン 10 赤
あぶら 0.5 黄
にんにく 0.1 緑
たまねぎ 35 緑
にんじん 5 緑
キャベツ 30 緑
パセリ 0.03 緑
ブイヨン 0.8
やさいだし 2.2
あかワイン 0.5
トマトみずに 7 緑
トマトケチャップ 3
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.1

おいわいデザート
すだちゼリー 1こ 黄
幼・小・中学校の最終学年のみ

ブロッコリーのおかかあえ
ブロッコリー 40 緑
にんじん 5 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.42
さとう 0.58 黄
うすくちしょうゆ 2
かつおぶし 0.2 赤

カルボナーラ
こめこパスタ 60 黄
オリーブオイル 2 黄

ベーコン 8 赤
にんにく 0.1 緑
オリーブオイル 0.2 黄
たまねぎ 10 緑
ほうれんそう 5 緑
しろワイン 0.8
ブイヨン 0.5
こめこ 2 黄
とうにゅう 17 赤
とうにゅうクリーム 4 赤
ひよこまめチーズ 5 赤
こしょう 0.01

10 689 / 23.1 / 22.3

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

キャベツのあまみそいため
ぶたにく 25 赤
しょうが 0.2 緑
にんにく 0.1 緑
あぶら 0.2 黄
さけ 0.8
たまねぎ 25 緑
にんじん 10 緑
たけのこ 6 緑
キャベツ 35 緑
ピーマン 5 緑
さとう 1.4 黄
みりん 0.6
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.8
こいくちしょうゆ 1
はっちょうみそ 4 赤
でんぷん 0.6 黄

あわじたまねぎコロッケ
あわじたまねぎコロッケ 1こ 黄緑
あげあぶら 黄

もちむぎピーマン
ツナフレーク 10 赤
ピーマン 8 緑
キャベツ 25 緑
もちむぎ 4.17 黄
かつおぶし 0.1 赤
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.58 黄
みりん 0.42
うすくちしょうゆ 2
ごまあぶら 0.1 黄

11 704 / 28.6 / 22.4

ぎゅうにゅう 赤

おせきはん
アルファかまい 72.8 黄
しお 0.33
くろいりごま 1.08 黄

豚汁
ぶたにく 20 赤
ごまあぶら 0.1 黄
にんじん 5 緑
だいこん 10 緑
ごぼう 5 緑
こんにゃく 4
さつまいも 20 黄
あおねぎ 4 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
みそ 8 赤

とりにくのしおこうじやき
とりにく 50 赤
しおこうじ 2.5
さけ 0.3
みりん 0.3

いためビーフン
ぶたにく 10 赤
ビーフン 10 黄
にんじん 10 緑
キャベツ 10 緑
こまつな 10 緑
いりこだし 0.45
うすくちしょうゆ 2
あぶら 1 黄

防災食を食べよう！
1．17のときに食べたアルファ化米を思い出して！

中学校 卒業式

12 513 / 23.3 / 22.5

ぎゅうにゅう 赤

コッペパン 黄

ポトフ
ポークウインナー 10 赤
オリーブオイル 0.2 黄
にんじん 15 緑
たまねぎ 25 緑
キャベツ 30 緑
ブロッコリー 15 緑
パセリ 0.03 緑
ブイヨン 0.8
やさいだし 2.2
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 0.9
しろワイン 0.83

ミートボールのひよこまめチーズやき
ミートボール 42 赤
たまねぎ 10 緑
ブロッコリー 8 緑
にんじん 5 緑
ホールコーン 3 緑
マヨネーズノンエッグ 2.8 黄
しお 0.1
こしょう 0.01
ひよこまめチーズ 8 赤

こまつなのソテーサラダ
ベーコン 5 赤
にんじん 5 緑
こまつな 21 緑
ホールコーン 5 緑
あぶら 0.2 黄
さとう 0.15 黄
こしょう 0.01
うすくちしょうゆ 0.5

13 669 / 27.4 / 23.4

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

いそに
ぶたにく 20.8 赤
じゃがいも 40 黄
まるてん 20 赤
ひじき 1.25 赤
にんじん 16.7 緑
だいこん 20.8 緑
えだまめ 5 緑
いりこだし 0.45
こんぶパウダー 0.02 赤
さとう 2.5 黄
みりん 0.42
こいくちしょうゆ 3.5

さばのしおやき
さば 1きれ 赤
しお 0.3

おひたし
にんじん 5 緑
はくさい 30 緑
こまつな 10 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.9
さとう 0.5 黄
うすくちしょうゆ 2.4

14 729 / 23.6 / 30.1

ぎゅうにゅう 赤

オムハヤシ
こめ 71 黄

ハヤシ
ぶたにく 25 赤
にんにく 0.1 緑
マーガリン 0.93 黄
たまねぎ 50 緑
にんじん 10 緑
マッシュルーム 10 緑
あかワイン 1
こしょう 0.02
トマトピューレ 1 緑
トマトケチャップ 1
トマトジュース 8
こめこハヤシルウ 10 黄
こめこデミグラスソース 4 黄
こんぶパウダー 0.02 赤
とんかつソース 0.8
ウスターソース 0.5

オムレツ 1こ 赤

ごぼうサラダ
ツナフレーク 10 赤
ごぼう 20 緑
にんじん 5 緑
きゅうり 5 緑
ホールコーン 5 緑
うすくちしょうゆ 1
す 0.51
さとう 0.31 黄
ねりごま 1.03 黄
しろいりごま 0.51 黄
マヨネーズノンエッグ 6 黄

幼稚園 卒園式

17 609 / 25.9 / 17.5

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

はっぽうさい
ぶたにく 22 赤
しょうが 0.2 緑
ほししいたけ 0.5 緑
もやし 15 緑
にんじん 15 緑
たまねぎ 30 緑
はくさい 60 緑
たけのこ 10 緑
ニラ 3 緑
きくらげ 0.3 緑
いか 8 赤
ごまあぶら 0.7 黄
ちゅうかブイヨン 0.8
さとう 0.4 黄
こしょう 0.03
さけ 0.4
うすくちしょうゆ 6
でんぷん 1.3 黄

リャンバンサンスー
ハム 4 赤
きゅうり 20 緑
にんじん 8 緑
はるさめ 4 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.4 黄
しお 0.2
うすくちしょうゆ 2
す 1
ごまあぶら 0.1 黄

チンジャオロース
ぶたにく 22 赤
あぶら 0.8 黄
にんにく 0.85 緑
しょうが 0.85 緑
にんじん 13.2 緑
ほししいたけ 1.65 緑
ピーマン 20 緑
たけのこ 12.7 緑
さけ 2.64
うすくちしょうゆ 1.67
こいくちしょうゆ 1.67
しお 0.2

調理員おすすめ献立

18 522 / 24.1 / 12.4

ぎゅうにゅう 赤

ごはん
こめ 71 黄

のっぺいじる
とりにく 8.3 赤
だいこん 25 緑
にんじん 8 緑
とうふ 16.6 赤
さといも 8.5 黄
あおねぎ 2.5 緑
かつおだし 1.19
いりこだし 0.45
だしこんぶ 0.11
みりん 0.42
うすくちしょうゆ 3.5
でんぷん 0.6 黄

のっぺい汁で使用した鰹出汁と出汁昆布砂糖、濃口醤油を使ったふりかけがつきます。

あじのおろしだれ
あじ 1きれ 赤
だいこんおろし 20 緑
みりん 0.5
さとう 0.6 黄
うすくちしょうゆ 2.4

なめたけあえ
キャベツ 28 緑
ほうれんそう 8 緑
しめじ 10 緑
なめたけ 8 緑

19

小学校 卒業式

20

春分の日

7日 中学校 厚生部考案 そっぎょうおいわい献立

中学校　厚生部で卒業(園)に向けて、組み合わせを考えて作り上げとてもスペシャルな献立です。

21 559 / 22.0 / 12.3

ぎゅうにゅう 赤

おはぎ
こめ 15.6 黄
もちごめ 18 黄
ピーツパウダー 0.5 緑
あずき 30 赤
さとう 15 黄
しお 0.4

きなこ 4 赤

にこみうどん
ぶたにく 10 赤
ほししいたけ 0.5 緑
かまぼこ 3 赤
にんじん 10 緑
はくさい 25 緑
だいこん 10 緑
こめこうどん 20 黄
あおねぎ 5 緑
かつおだし 0.6
いりこだし 0.45
みりん 1
うすくちしょうゆ 3.5
こいくちしょうゆ 0.5

ごまあえ
キャベツ 25 緑
ほうれんそう 16.7 緑
こんぶパウダー 0.01 赤
みりん 0.42
さとう 0.58 黄
うすくちしょうゆ 1.5
しろすりごま 0.8 黄
しろいりごま 0.8 黄

※栄養価は小学校3、４年生のものを記載しています。小学校1･2年生は約90%、5･6年生は約110%です。
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があり、材料の重量は目安となります。

はばたんマークがついている食材は兵庫県産です。