



### 3月の給食申し込みは

マークシート  
2月15日(木)

インターネット  
2月20日(火)

しめ切りです。

3月18~21日分は、インターネットのみ 3月5日(火)まで 追加予約ができます。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!

### 1日(金) ささみちらし寿司



サクサクガネ チンゲン菜のおかかわらびもち きざみのり

### 8日(金) ソースヒレカツ



じゃがいものガーリックソテー 大根と人参の煮物 かみかみ豆

### 15日(金) レッドホットチキン



ウインナーポトフ はくさいのお浸し たらこんにゃく

### 22日(金) 修了式

修了式



### 4日(月) ミンチカツ



マロニーでナポリタン 焼豚とキャベツのからし和え 手作りひじきふりかけ

### 11日(月) 春巻



もやしのナムル 炒めビーフン 肉団子の甘酢煮 黄桃(缶詰)

### 18日(月) サーモンフライ



ミートスパゲティ ピリカラ小松菜 みたらしだんご ノンエッグタルタルソース

### 5日(火) さわらの天ぷらてりやきソース



きんぴら人参 マカロニのペペロンチーノ さつまりんご 水菜のごま和え

### 12日(火) ハヤシライス



ジャーマンポテト 茎わかめのゆず風味和え れんこんのかりん揚げ

### 19日(火) 豚肉のプルコギ



かぼちゃの天ぷら 水菜のお浸し りんご(缶詰)

### 6日(水) 赤飯・鶏のから揚げ



ピリカラこんにゃく キャベツのチョレギサラダ 粉ふきいも 白桃ゼリー

### 13日(水) 卒業式



### 7日(木) キーマカレー



きびなごのカリカリフライ ベーコンとほうれん草のソテー みかん(缶詰)

### 14日(木) 韓国風寄せ揚げ



豚肉と大根の照り煮 しろなのゆかり和え プチゼリー(ぶどう) お抹茶ふりかけ

### 21日(木) ささみチーズフライ



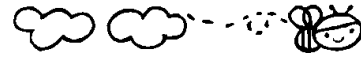
豚肉とはくさいの煮物 ひじきソテー ミニシュークリーム(カスタード)

### 20日(水) 春分の日



春分の日

# 吹田市中学校給食 献立表



令和6年 3月

吹田市教育委員会  
吹田市学校給食会

## 定期テストや学校行事等により、 学校ごとに給食の実施日は異なります。

献立表は全校共通で配布しています。  
予約カレンダー・マークシートに表示されて  
いない日は、給食がありませんのでご注意ください。



## 3年生の保護者のみなさま

給食費の残金は、登録申請書にご記入  
いただいた銀行口座に返金します。  
詳細は下部「卒業時の返金について」を  
ご確認ください。



## 1 (金) ささみちらし寿司

サクサクガネ  
チンゲン菜のおかか  
わらびもち  
きざみのり  
桃の節句  
スプーンの日

## 4 (月) ミンチカツ

マロニーでナポリタン  
焼豚とキャベツのからし和え  
手作りひじきふりかけ

## 5 (火) さわらの天ぷらてりやきソース

きんぴら人参  
マカロニのパペロンチーノ  
さつまりんご  
水菜のごま和え

## 6 (水) 赤飯・鶏のから揚げ

ピリカラこんにゃく  
キャベツのチョレギサラダ  
粉ふきいも  
白桃ゼリー

卒業お祝い

## 7 (木) キーマカレー

きびなごのカリカリフライ  
ベーコンとほうれん草のソテー  
みかん(缶詰)  
スプーンの日

## 8 (金) ソースヒレカツ

じゃがいものガーリックソテー  
大根と人参の煮物  
かみかみ豆

## 11 (月) 春巻

もやしのナムル  
炒めビーフン  
肉団子の甘酢煮  
黄桃(缶詰)

## 12 (火) ハヤシライス

ジャーマンポテト  
茎わかめのゆず風味和え  
れんこんのかりん揚げ



## 13 (水) 卒業式

3年生のみなさん  
ご卒業おめでとう  
ございます!



## 14 (木) 韓国風寄せ揚げ

豚肉と大根の照り煮<sup>New!!</sup>  
しろなのゆかり和え  
プチゼリー(ぶどう)  
お抹茶ふりかけ

## 15 (金) レッドホットチキン

ウインナーポトフ  
はくさいのお浸し  
たらこんにゃく

## 18 (月) サーモンフライ

ミートスパゲティ  
ピリカラ小松菜  
みたらしだんご  
ノンエッグタルタルソース

## 19 (火) 豚肉のプルコギ

かぼちゃの天ぷら<sup>New!!</sup>  
水菜のお浸し  
りんご(缶詰)

食券は各自で  
配膳室に取りに  
行きましょう!



## 21 (木) ささみチーズフライ

豚肉とはくさいの煮物  
ひじきソテー  
ミニシュークリーム(カスタード)

18~21日の給食は  
インターネットのみ  
3月5日(火)まで  
追加予約ができます!

3月の給食費は2月15日(木)までに納付してください。

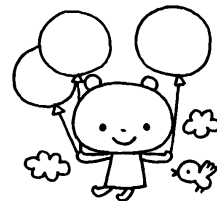
マークシートの申込みは2月15日(木)締切りです。

インターネットの申込みは、

1回目(1~21日分)は2月20日(火)締切り、

2回目(18~21日分)は3月5日(火)まで追加予約できます。

※1回目に予約完了した18日以降の給食は、2回目の  
予約期間中でもキャンセルはできませんので、ご注意ください。



給食のときは  
おはしを忘れずに!

「スプーンの日」は、  
おはしとスプーンが  
あると食べやすい日です。



※こちらの2次元コードからも  
予約ができます。



吹田市中学校給食予約ホームページ

PC/スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



## 卒業時の返金について (3年生の保護者のみなさまへ)

給食費の残金は、来年3月下旬頃、登録申請書にご記入いただいた銀行口座に返金します。

残金は可能な限り使い切ってくださいよう、ご協力をお願いします。  
(同じ学校に在学学生・新入生のきょうだいがいる場合は振替ができます)

きょうだいへの振替を希望される方や、振込先の口座が不明の方は保健給食室までお問い合わせください。

※振替の締切は2月29日(木)まで

保健給食室 06-6155-8153

## 給食費の払込票について

・来年度1学期分(4~7月)の払込票は、これまでの給食利用状況や給食費の残高に応じて、枚数を調整し、3月分の食券に添付しています。(2月末に配付予定)

そのため払込票がない場合もありますが、ご希望の方は、給食予約システムから申請するか、保健給食室へご連絡ください。

・給食予約システムから払込票を申請できます。

「マイページ」にログイン後、「コンビニ払込用紙申請」から金額と枚数を指定してください。

原則、約2週間程度で学校を通じてお送りしています。また、冬休み中は期間を要することがあるため、できるだけ余裕を持って申請をお願いします。

・払込票には支払期限がありますので、ご注意ください。

・給食費をお支払い後、給食予約システムに入金が反映されるまで、給食の申込みはできません。原則、入金した2営業日後から申込みができます。

土日祝や年末年始は、反映に期間を要するためできるだけ余裕を持って入金をお願いします。

## アレルギー物質を含む食品の一覧

※飲用牛乳は除く

| 使用日   | 特定原材料 |   |    |    | 特定原材料に準ずるもの |    |    |    |     |    |     |
|-------|-------|---|----|----|-------------|----|----|----|-----|----|-----|
|       | 卵     | 乳 | 小麦 | えび | 豚肉          | 鶏肉 | 大豆 | さば | りんご | ごま | その他 |
| 3月1日  |       |   | ○  |    |             | ○  | ○  | ○  |     |    |     |
| 3月4日  |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  | ○  |     | ○  |     |
| 3月5日  |       |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  |    | ○   | ○  |     |
| 3月6日  |       |   | ○  |    |             | ○  | ○  |    |     | ○  | もも  |
| 3月7日  |       |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  |    |     |    |     |
| 3月8日  |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  | ○  |     |    |     |
| 3月11日 |       |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  |    |     | ○  | もも  |
| 3月12日 |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  |    |     |    |     |
| 3月14日 |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  | ○  |     |    |     |
| 3月15日 |       |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  |    |     |    |     |
| 3月18日 |       |   | ○  |    | ○           | ○  | ○  |    | ○   | ○  | さけ  |
| 3月19日 |       |   | ○  |    | ○           |    | ○  | ○  | ○   | ○  |     |
| 3月21日 | ○     | ○ | ○  |    | ○           | ○  | ○  | ○  |     |    |     |

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。(油:大豆、醤油:大豆・小麦、削り節:さば等)

揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問合せください。

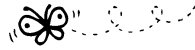
吹田市教育委員会 保健給食室:06-6155-8153



## 長期欠席に伴う返金について

給食を申込みられた方で、インフルエンザ等による出席停止で長期に欠席される場合は、保健給食室へご連絡いただいた日から4日目以降の申込みが返金の対象になります。

# 吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和6年 3月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

| 1(金)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 4(月)  | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 5(火)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 6(水)  | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              |
|--|-------|-------|--------------------|---|-------|-------|--------------------|--|-------|-------|--------------------|---|-------|-------|--------------------|
|  | 24.0g | 21.6g | 840kcal            |   | 24.0g | 23.7g | 811kcal            |  | 24.9g | 25.2g | 841kcal            |   | 30.0g | 19.4g | 807kcal            |
| 酢飯(大盛不可)<br>米、だし昆布、米酢、砂糖、塩   |       |       | 361kcal            | ごはん<br>ミンチカツ<br>(冷)カツカツ、揚げ油   |       |       | 342kcal<br>192kcal | ごはん<br>さわらの天ぷらてりやきソース<br>(冷)さわら天ぷら、揚げ油、(濃)しょうゆ                                     |       |       | 342kcal<br>186kcal | 赤飯(大盛不可)<br>米、もち赤米、赤飯の素   |       |       | 381kcal            |
| ささみちらし寿司<br>ササミ、料理酒、高野豆腐、ワカメ、人参<br>干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん<br>削り節                      |       |       | 97kcal             | マロニーでナポリタン<br>ワカメ、マロニー、玉ねぎ、ピーマン、人参<br>オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、パプリカ<br>塩、マヨネーズ |       |       | 81kcal             | きんぴら人参<br>人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ<br>砂糖、料理酒、みりん、ごま、ごま油                                  |       |       | 19kcal             | 鶏のから揚げ<br>鶏肉、コンニャク、マヨネーズ、(濃)しょうゆ、料理酒<br>醤油、揚げ油  |       |       | 182kcal            |
| サクサクガナ<br>さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、人参<br>小麦粉、澱粉、砂糖、塩、揚げ油                                      |       |       | 173kcal            | 焼豚とキャベツのからし和え<br>焼豚、キャベツ、人参、油、(薄)しょうゆ<br>米酢、砂糖、からし                          |       |       | 41kcal             | マカロニのパペロンチーノ<br>パペロンチーノ、マロニー、小松菜、玉ねぎ、コンニャク<br>オリーブオイル、マヨネーズ、(薄)しょうゆ、塩<br>唐辛子、マヨネーズ |       |       | 79kcal             | ピリカラこんにゃく<br>こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ<br>米酢、砂糖、唐辛子、ごま  |       |       | 12kcal             |
| チンゲン菜のおかか<br>ワカメ、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ<br>おかか  |       |       | 14kcal             | 手作りひじきふりかけ<br>干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん<br>ゆかり、削り節、ごま                             |       |       | 18kcal             | さつまいもご<br>さつまいも、りんご(缶)、砂糖  |       |       | 54kcal             | キャベツのチョコレートサラダ<br>キャベツ、人参、(濃)しょうゆ、みりん<br>砂糖、マヨネーズ、ごま、いちじ果汁、ごま油<br>マヨネーズ、コンニャク、唐辛子、マヨネーズ                         |       |       | 37kcal             |
| わらびもち(きな粉)<br>きざみのり  |       |       | 57kcal<br>1kcal    |   |       |       |                    | 水菜のごま和え<br>きょうな、ワカメ、ごま、(濃)しょうゆ、砂糖  |       |       | 24kcal             | 粉ふきもち<br>じゃがいも、パプリカ、塩、マヨネーズ   |       |       | 27kcal             |
|  |       |       |                    |   |       |       |                    |  |       |       |                    | 白梅ゼリー   |       |       | 31kcal             |
|  |       |       |                    |   |       |       |                    |  |       |       |                    |   |       |       |                    |
| 7(木)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 8(金)  | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 11(月)  | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 12(火)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              |
|  | 33.2g | 22.7g | 780kcal            |   | 29.1g | 20.2g | 773kcal            |  | 25.6g | 27.5g | 843kcal            |   | 27.2g | 19.6g | 792kcal            |
| ごはん<br>キーマカレー<br>豚肉、鶏レバー、大豆、玉ねぎ、人参、ワカメ<br>コンニャク、マヨネーズ、油、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース<br>塩、澱粉 |       |       | 342kcal<br>187kcal | ごはん<br>ソースヒレカツ<br>(冷)ヒレカツ、揚げ油、トウモロコシ、ケチャップ、砂糖<br>からし                        |       |       | 342kcal<br>167kcal | ごはん<br>春巻<br>(冷)春巻、揚げ油   |       |       | 342kcal<br>172kcal | ごはん<br>ハヤシライス<br>豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ<br>油、小麦粉、ケチャップ、トウモロコシ、ウスターソース<br>(濃)しょうゆ、塩、マヨネーズ                             |       |       | 342kcal<br>152kcal |
| きびなごのかりかりフライ<br>(冷)きびなごのかりかり、揚げ油   |       |       | 69kcal             | じゃがいものガーリックソテー<br>ワカメ、じゃがいも、玉ねぎ、コンニャク<br>オリーブオイル、(濃)しょうゆ、塩、マヨネーズ            |       |       | 61kcal             | もやしナムル<br>小大豆もやし、小松菜、コンニャク<br>(薄)しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油                              |       |       | 23kcal             | ジャーマンポテト<br>パペロンチーノ、じゃがいも、玉ねぎ、油<br>(濃)しょうゆ、塩、マヨネーズ  |       |       | 80kcal             |
| ベーコンとほうれん草のソテー<br>パペロンチーノ、ほうれん草、人参、油<br>(薄)しょうゆ、塩、マヨネーズ                            |       |       | 23kcal             | 大根と人参の煮物<br>大根、人参、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん<br>削り節                                     |       |       | 16kcal             | 妙味ビーフン<br>豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ピーマン<br>キャベツ、玉ねぎ、人参、青ねぎ、干し椎茸<br>油、塩、マヨネーズ、ごま油             |       |       | 62kcal             | ジャーマンポテト<br>パペロンチーノ、じゃがいも、玉ねぎ、油<br>(濃)しょうゆ、塩、マヨネーズ  |       |       | 80kcal             |
| みかん(缶詰)  |       |       | 22kcal             | かみかみ豆<br>大豆、砂糖、(濃)しょうゆ  |       |       | 50kcal             | 肉団子の甘酢煮<br>(冷)肉団子、玉ねぎ、人参、油、砂糖<br>(濃)しょうゆ、米酢、澱粉                                     |       |       | 87kcal             | 華わかめゆず風味和え<br>華わかめ、キャベツ、きょうな、油<br>(薄)しょうゆ、砂糖、みりん、だし昆布<br>ゆず果汁   |       |       | 14kcal             |
|  |       |       |                    |   |       |       |                    | 黄桃(缶詰)   |       |       | 20kcal             | れんこんのかりん揚げ<br>ワカメ、揚げ油、黒砂糖、米酢、(濃)しょうゆ<br>料理酒   |       |       | 67kcal             |
|  |       |       |                    |   |       |       |                    |  |       |       |                    |   |       |       |                    |
| 14(木)  | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 15(金)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 18(月)  | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              | 19(火)   | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              |
|  | 25.5g | 26.9g | 826kcal            |   | 35.5g | 21.6g | 796kcal            |  | 27.7g | 23.6g | 837kcal            |   | 29.8g | 19.0g | 770kcal            |
| ごはん<br>韓国風寄せ揚げ<br>ワカメ、じゃがいも、白菜、玉ねぎ、にら<br>小麦粉、澱粉、揚げ油                                |       |       | 342kcal<br>223kcal | ごはん<br>レッドホットチキン<br>鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、コンニャク、油<br>ケチャップ、マヨネーズ、砂糖、(濃)しょうゆ<br>豆板醤  |       |       | 342kcal<br>222kcal | ごはん<br>サーモンフライ<br>(冷)サーモンフライ、揚げ油   |       |       | 342kcal<br>135kcal | ごはん<br>豚肉のブルコギ<br>豚肉、塩、マヨネーズ、コンニャク、マヨネーズ、ごま<br>ごま油、玉ねぎ、小大豆もやし、ピーマン<br>人参、油、(濃)しょうゆ、マヨネーズ、砂糖<br>料理酒、マヨネーズ、豆板醤、澱粉 |       |       | 342kcal<br>142kcal |
| 豚肉と大根の照り煮<br>豚肉、大根、人参、油、(冷)ミ厚揚げ、マヨネーズ<br>(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節                        |       |       | 90kcal             | ウインナーポトフ<br>アヲカサ、じゃがいも、キャベツ、人参<br>玉ねぎ、パプリカ、(冷)鶏がらスープ<br>(薄)しょうゆ、料理酒、塩、マヨネーズ |       |       | 69kcal             | ミートスパゲティ<br>豚肉、スパゲティ、玉ねぎ、人参、油、トマトソース<br>ケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、塩、マヨネーズ                |       |       | 114kcal            | かぼちゃの天ぷら<br>かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油   |       |       | 74kcal             |
| しろなのおゆかり和え<br>しろな、油、ゆかり、塩  |       |       | 10kcal             | はくさいのお浸し<br>ワカメ、ほうれん草、人参、油、(濃)しょうゆ<br>みりん                                   |       |       | 17kcal             | ピリカラ小松菜<br>小松菜、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤<br>ごま、ごま油  |       |       | 33kcal             | 水菜のお浸し<br>きざみ揚げ、きょうな、人参、えのき<br>(薄)しょうゆ、砂糖、みりん、削り節   |       |       | 50kcal             |
| プチゼリー(ぶどう)<br>お抹茶ふりかけ  |       |       | 17kcal<br>7kcal    | たらここんにゃく<br>(冷)たらこ、しらたき、油、料理酒<br>(薄)しょうゆ                                    |       |       | 9kcal              | みたらしだんご<br>(冷)だんご、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ<br>澱粉   |       |       | 53kcal             | りんご(缶詰)   |       |       | 25kcal             |
|  |       |       |                    |   |       |       |                    | ノンエッグタルタルソース   |       |       | 23kcal             |   |       |       |                    |

| 21(木)  | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー              |
|--|-------|-------|--------------------|
| ごはん  | 32.6g | 23.0g | 761kcal            |
| ささみチーズフライ<br>(冷)ササミフライ、揚げ油   |       |       | 342kcal<br>147kcal |
| 豚肉とはくさいの煮物<br>豚肉、ワカメ、人参、青ねぎ、(濃)しょうゆ<br>砂糖、削り節                      |       |       | 77kcal             |
| ひじきソテー<br>パペロンチーノ、干ひじき、小松菜、人参、コンニャク、オリーブオイル、(濃)しょうゆ、料理酒<br>塩、マヨネーズ |       |       | 32kcal             |
| ミニシュークリーム(カスタード)   |       |       | 26kcal             |

|        | 3月平均値   | 文部科学省基準  |
|--------|---------|----------|
| エネルギー  | 805kcal | 830kcal  |
| タンパク質  | 14%     | 13~20%   |
| 脂質     | 25%     | 20~30%   |
| カルシウム  | 366mg   | 450mg    |
| マグネシウム | 105mg   | 120mg    |
| 鉄      | 3.45mg  | 4.00mg   |
| ビタミンA  | 304μgRE | 300μgRAE |
| ビタミンB1 | 0.52mg  | 0.50mg   |
| ビタミンB2 | 0.57mg  | 0.60mg   |
| ビタミンC  | 40mg    | 30mg     |
| 食物繊維   | 5.7g    | 6.5g     |
| 食塩相当量  | 2.15g   | 2.5g未満   |

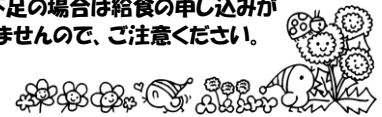
## 3月の栄養価



給食費は15日までに納付してください。

残金は繰り越され卒業時までご使用いただけます。

残金不足の場合は給食の申し込みができませんので、ご注意ください。



## 長期欠席に伴う返金について

新型コロナウイルス関連、インフルエンザや入院等で連続して4日以上欠席する場合は、保健給食室へ連絡いただいた日から4日目(土日祝を除く)以降が返金の対象になります。給食を申し込んでいる方で、長期に欠席する場合は、保健給食室まで電話でご連絡ください。(返金は残金に繰越されます)

※学級閉鎖・学校行事等で給食が中止になる場合は、保健給食室にて対応しますので、個別の連絡は必要ありません。

保健給食室への連絡日を起算日とします。事後の受付はできません。

| 1日目                     | 2日目 | 3日目 | 4日目    | 5日目 | 6日目以降 |
|-------------------------|-----|-----|--------|-----|-------|
| (起算日)                   |     |     |        |     |       |
| (※土日祝を除く4日目以降の給食から返金可能) |     |     |        |     |       |
| ← 返金不可                  |     |     | 返金可能 → |     |       |