

### 3月のこんだて(後半)



河内の  
郷土料理

日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
12 ・ 水				ちゅうかどん	ぶた肉	米、かたくり粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、ちんげんさい、干ししいたけ、しょうが	とりがら、塩、こしょう、酒、しょうゆ、かき油	589
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、にら、しょうが	塩、こしょう、しょうゆ、とりがら	707
14 ・ 金				さばのさいきょうやき	さば、みそ			みりん、砂糖、酒、しょうゆ	599
				わかごぼうのきんぴら		すりごま、ごま油	わかごぼう、にんじん	酒、砂糖、しょうゆ、みりん	719
				かわちのっぺ	とり肉、ちくわ	さといも、かたくり粉	だいこん、にんじん、干ししいたけ、たけのこ	塩、しょうゆ、みりん、砂糖、かつおこんぶだし	
17 ・ 月				サクサクぎゅうにくコロッケ	ぎゅう肉	じゃがいも、パン粉、油	たまねぎ	砂糖、しょうゆ、塩、中濃ソース	536
				もやしとベーコンのソテー	ベーコン	オリーブ油	もやし、ピーマン	塩、こしょう、しょうゆ	643
				かすじる	ぶた肉、とうふ、油あげ、みそ		だいこん、にんじん	しょうゆ、酒かす、かつおこんぶだし	
18 ・ 火				なのはなのとうふグラタン	とり肉、とうふ、牛乳、チーズ	バター、生クリーム、こめ粉、油	なのはな、たまねぎ	塩、しょうゆ、白ワイン	591
				キャベツとウィンナーのスープ	ウィンナー		キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	塩、こしょう、白ワイン、しょうゆ、とりがら	709
19 ・ 水				とりのおろししょうゆかけ	とり肉		だいこん、みつば	塩、酒、しょうゆ、みりん	529
				ごまとんじる	ぶたにく、みそ	じゃがいも、ねりごま、すりごま	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、かつおこんぶだし	635
21 ・ 金				ポークカレーライス	ぶた肉	米、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、リンゴペースト、トマト缶	赤ワイン、ケチャップ、カレー粉、ウスターソース、アレルゲンカレーフレーク、とりがら	656
				やさいとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン(缶)	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	787

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。



~3月14日の若ごぼうについて~  
 若ごぼうは八尾市の特産品で、いつも食べているごぼうと違って、根から葉っぱまですべてを食べることができます。2月上旬から4月上旬の間しか出荷されない、今が旬の野菜です。給食では、きんぴらにしました。シャキシャキした食感も楽しみながら食べてみてください。

