

3月3日(月)

| 献立名/材料/栄養量 |
|--|
| 【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) |
| 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (189/247/291kcal) |
| 【五目まぜごはんの具】 ごぼう にんじん つきこんにゃく 刻み昆布(白高昆布) 高野豆腐 極刻み うすあげ 菜種サラダ油 こいくちしょうゆ 上白糖 清酒 食塩 (44/58/68kcal) |
| 【鮭のしょうゆだれがけ】 銀さけ 食塩 清酒 しょうが こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 清酒 かたくり粉 (小3まで小126/中1から大168kcal) |
| 【麩のすまし汁】 椀の花麩 縮ごしとうふ にんじん だいこん カットわかめ だし汁(かつお・昆布) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (39/51/60kcal) |
| 【ひなあられ】 ひなあられ 1袋(32kcal) |
| ひなまつり献立 |
| 567/651/756kcal |

ひなまつり 献立

3月3日は
ひなまつりです。

ひなまつりには、
ひなあられや菱餅、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。
給食にはひなあられが登場します。



3月4日(火)

| 献立名/材料/栄養量 |
|--|
| 【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) |
| 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal) |
| 【鶏のから揚げ】 鶏もも肉 食塩 清酒 こいくちしょうゆ しょうが かたくり粉 上新粉 菜種白絞油 (小3まで2個165/小4から3個248kcal) |
| 【さつまいものみそ汁】 さつまいも うすあげ にんじん 玉葱 青ねぎ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (70/91/107kcal) |
| 【のり佃煮】 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) (10/14/16kcal) |
| 【プリン(豆乳)】 とろけるプリン(豆乳) 1個 (77kcal) |
| NO.1の献立 |
| 670/843/910kcal |

なんばーわん 「ナンバーワンの献立」

学校給食週間の
5日間のメニュー
の中からもう一度
食べたい献立に
投票してもらい、
1位に輝いた
献立です！



3月5日(水)

| 献立名/材料/栄養量 |
|---|
| 【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal) |
| 【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal) |
| 【てりやきハンバーグ】 豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん 豆乳クリーム パン粉 まめプラスミート 食塩 白こしょう ナツメグパウダー こいくちしょうゆ 中ざら糖 本みりん かたくり粉 (小3まで小111/中4から大221kcal) |
| 【ビーフンスープ】 ビーフン にんじん だいこん りょくとうもやし 干し椎茸 チンゲン菜 とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (36/47/55kcal) |
| 【ひじきふりかけ】 干ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん (14/19/22kcal) |
| 【お祝いいちごケーキ】 米粉deお祝いケーキ 1袋(83kcal) |
| 592/783/843kcal |

3月頃が旬
の食べ物

春キャベツ、
新たまねぎ、
菜の花、
セロリ、
たけのこ、
いちご



3月7日(金)

| 献立名/材料/栄養量 | |
|--------------------|--|
| 【牛乳】 | 牛乳 1本 (137kcal) |
| 【ごはん】 | 精白米 (211/276/325kcal) |
| 【えびフライ】 | のぼしえび (バナメイえび) 白こしょう 薄力粉 パン粉 菜種白絞油 濃厚ソース トマトケチャップ トマトピューレ ワイン風調味料 上白糖 (小3まで1個93/小4から2個185kcal) |
| 【若ごぼうの炒め煮】 | わかごぼう にんじん だいこん うすあげ ごま油 だし汁 (かつお・昆布) 本みりん 中ざら糖 こいくちしょうゆ (31/40/47kcal) |
| 【しろ菜のみそ汁】 | 絹厚揚げ おおさかしろな 玉葱 じゃがいも にんじん だし汁 (かつお・昆布) 麦みそ (61/80/94kcal) |
| 【味付けのり】 | 味付けのり 1袋 (9kcal) |
| 【お祝いいちごゼリー】 | お祝いいちごゼリー 1個 (40kcal) |
| 大阪府の献立 | |
| 582/767/837kcal | |

日本の郷土料理 を知らう -大阪府-

◆若ごぼう

若ごぼうは、春の香りを運ぶ大阪の八尾市の特産野菜です。ごぼうという根を食べる野菜ですが、若ごぼうは主に茎を食べます。食物繊維や鉄分、カルシウムが多く含まれた栄養的にも優れた野菜です。



◆大阪しろ菜

しろ菜は古くから大阪で栽培され広まっていった野菜で、現在でも大阪、京都、奈良などで栽培されています。

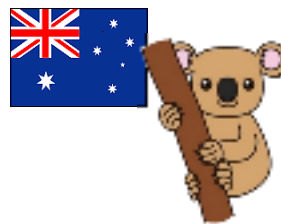
3月12日(水)

| 献立名/材料/栄養量 | |
|-----------------|--|
| 【牛乳】 | 牛乳 1本 (137kcal) |
| 【食パン】 | 食パン (211/276/325kcal) |
| 【ミートパイ】 | 豚ひき肉 牛ひき肉 まめプラスミート セロリー にんにく 玉葱 にんじん 蒸し大豆 じゃがいも オリーブ油 焙煎小麦粉 ワイン風調味料 トマトピューレ トマトケチャップ とりがらスープ 食塩 白こしょう 上白糖 濃厚ソース 脱脂粉乳 プロセスチーズ 冷凍パイシート (小3まで小144/中4から大287kcal) |
| 【麦入りスープ】 | 鶏モモ肉 おおむぎ(押麦) にんじん 玉葱 キャベツ マッシュルーム水煮 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん 白ワイン オリーブ油 (64/83/98kcal) |
| 【いちごジャム】 | いちごジャム低糖度 1袋 (32kcal) |
| オーストラリアの献立 | |
| 561/815/830kcal | |

給食で 世界を巡ろう! オーストラリア編

オーストラリアは比較的新しい国なので、日本の和食のような伝統的な料理はありません。

「ミートパイ」はオーストラリアの開拓者であるイギリス人がもともと家庭で食べていたものです。角切りやミンチの肉と玉ねぎやマッシュルームでつくったソースをパイ生地に入れて焼き上げたものです。



3月13日(木)

| 献立名/材料/栄養量 | |
|----------------------|---|
| 【牛乳】 | 牛乳 1本 (137kcal) |
| 【らーめん】 | ゆでラーメン 寒天加工品 (156/156/234kcal) |
| 【真だくさんラーメンの汁】 | 豚モモ肉 しょうが にんにく りょくとうもやし 白ねぎ はくさい 菜種サラダ油 豚骨スープ白湯 食塩 白こしょう 清酒 本みりん うすくちしょうゆ 米みそ 豆乳クリーム (105/105/158kcal) |
| 【星型ポテト】 | 北海道星型ポテト 菜種白絞油 (70/92/108kcal) |
| 【お祝いいちごクレープ】 | お祝いクレープいちご 1袋 (92kcal) |
| 656/713/729kcal | |

※エネルギーの表示は
小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。