



3月の給食目標 「給食を作ってくれた人に感謝しよう」

にち日	こんだてめい献立名	牛乳	はし	スプーン	あか赤 ちにく血や肉になる	き黄 ねつちからと熱や力の元になる	みどり緑 からだちよしのどの体の調子を整える	ちようみりよう調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ 食塩相当量
1 (金)	とりに鶏そぼろのちらしずし	セルフ まぜごはん	○	○	とりミンチ、こうやどうふ、きざみのり(こぶくろ)	こめ、さとう、こめあぶら	ほししいたけ、れんこん、たけのこ、ふき、にんじん、かんぴょう	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しょうゆ、ずしお	783 kcal
	にぼし煮干しと大豆の甘辛炒め				だいにぼし	さとう、しろごま、かたくり、なたねあぶら		みりん、しょうゆ	33.4 g
	にゅうめん仕立て				ぶたにく	ビーフン	たまねぎ、にんじん、なのはな	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	18.8 g
	もも桃の花ゼリー					もものはなゼリー			2.6 g

学校給食週間の一番人気メニューが再登場!

リクエスト1位

4 (月)	ごはん、ミルクココア味	○	○		こめ、ミルクココア				836 kcal
	とりの唐揚げ			とりにく	かたくり、なたねあぶら、さとう	しょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、しお、みりん	33.8 g	
	大根サラダ			ツナ	さとう、ごまあぶら	だいこん、きゅうり、にんじん	しょうゆ、りんごす、しお、こしょう	29.0 g	
	白菜のみそ汁			うすあげ、みそ		はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	だしかつお、だしこんぶ	2.9 g	
5 (火)	ごはん	○	○		こめ				792 kcal
	肉じゃがカレー味			ぎゅうにく	じゃがいも、いとこんにやく、さとう	だいこん、たまねぎ、にんじん、えだまめ	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、みりん、しょうゆ、カレーこ	34.5 g	
	厚揚げのしょうが醤油かけ			きぬあげ	さとう、ごまあぶら	あおねぎ、しょうが	しょうゆ	24.8 g	
	いくのしえんあじつけのり			いくのしえんあじつけのり				2.1 g	
6 (水)	ごはん	○	○	*たまごをつかっていないマヨネーズです。	こめ				703 kcal
	白身魚のフレークやき			たら	*エッグケアマヨネーズコーンフレーク	しょうが	しお、こしょう	35.9 g	
	若ごぼうの炒め煮			うすあげ	さとう、こめあぶら	わかごぼう	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	16.7 g	
	干しずいきのみそ汁			ぶたにく、とうふ、みそ		はくさい、たまねぎ、にんじん、ほしずいき、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.6 g	
セレクトデザート	いちごのロールケーキ(89キロカロリー)*たまごにゅう・こむぎふくむ いちごゼリー(36キロカロリー) 好きなデザートをどちらかひとつ選びます。								

7
(木) とうぶ 高等部
そつぎょうしき 卒業式

そつぎょうおめでとう

給食のことを忘れないでね!

8 (金)	ごはん、お米deもものタルト	○	○		こめ、おこめでもものタルト				801 kcal
	ポテトとお米のささみカツ			ぼてととおこめのささみカツ	なたねあぶら			25.8 g	
	大根のきんぴら			こんにやく、こめあぶら、さとう	だいこん、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	24.4 g		
	中華スープ			ベーコン		はくさい、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、にら	しょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかスープ、とりがらスープ	2.0 g	

11
(月) しょう・ちゅうがくぶ 小・中学部
そつぎょうしき 卒業式

卒業・進級おめでとう!

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。

小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。

* 6日(水)の栄養価は「セレクトデザート」を除いた数字となっています。

☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
13 (水)	ごはん	○	○			こめ			748 kcal
	さけのゆうあんやき				さけ 	かたくり, さとう	 	ゆずかじゅう, しお, しょうゆ, さけ, みりん	34.7 g
	春キャベツとえのきのあえもの				こなかつお		キャベツ, えのきだけ, にんじん	しょうゆ, みりん, けずりぶし, だしこんぶ	19.4 g
	さつま芋と玉ねぎのみそ汁				わかめ, あつあげ, みそ	さつまいも	たまねぎ, にんじん, こまつな	けずりぶし, だしこんぶ	2.6 g
14 (木)	ごはん	○	○			こめ			823 kcal
	マーボー豆腐				ぶたミンチ, とうふ, あかみそ, はちょうみそ	かたくり, さとう, ごまあぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, ほししいたけ, には, たけのこ	さけ, しょうゆ, トウバンジャン, テンメンジャン	34.1 g
	★涼拌三絲				★きんしたまご, ハム	はるさめ, さとう, しろうごま, ごまあぶら	きゅうり, にんじん	す, しょうゆ, ねりからし	26.9 g
	みかん						みかん 		2.6 g
15 (金)	おさつパン	○	○			おさつパン			784 kcal
	とり肉の香草パン粉やき				とりにく	オリーブあぶら, パンこ		しお, こしょう, しろうワイン, パジルこ	37.0 g
	★ポテトのチーズ煮				★チーズ, ベーコン	じゃがいも, こめあぶら	たまねぎ, とうもろこし, ドライパセリ	しお, こしょう	29.6 g
	かぶと白菜のスープ				ぶたにく	ごまあぶら, かたくりこ	かぶ, かぶのは, にんじん, はくさい	しお, こしょう, しょうゆ, ちゅうかだし, とりがらすープ	2.7 g
18 (月)	ごはん	○	○	○		こめ			814 kcal
	さんまのすだち揚げ				さんま 	さとう, かたくりこ, なたねあぶら		しょうゆ, みりん, さけ, すだちかじゅう	29.9 g
	手作り大豆ふりかけ				だいずのはな, ちりめんじゃこ, しおこんぶ	しろうごま, さとう, こめあぶら		さけ, しょうゆ, みりん	26.8 g
	じゃが芋と小松菜のみそ汁				うすあげ, みそ	じゃがいも 	こまつな, にんじん, たまねぎ	けずりぶし, だしこんぶ	2.8 g
19 (火)	ごはん	○	○			こめ	 		740 kcal
	とり肉のマーマレードやき				とりにく	オレンジマーマレード		しお, こしょう, しょうゆ, しろうワイン	33.5 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	さとう, こめあぶら	きりほしだいこん, にんじん, スナップエンドウ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, みりん	22.5 g
	豆腐のすまし汁				とうふ	かたくりこ	キャベツ, たまねぎ, えのき, たけ, みずな	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, しお	2.5 g
21 (木)	ビビンバ	○	○			こめ			768 kcal
					ぎゅうミンチ, ぶたミンチ, まめプラス	さとう, ごまあぶら, しろうごま	にんにく, だいこん, ほうれんそう, もやし, にんじん	さけ, しょうゆ, トウバンジャン, しお	29.8 g
	わかめとにらの中中華スープ				ぶたにく, わかめ	ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, はくさい, しいたけ, には	しお, こしょう, しょうゆ, ちゅうかだし, とりがらすープ	25.4 g
	豆乳プリン			とうにゅうプリン 		2.3 g			

「★」は除去食対応献立です。

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。



3月頃が旬のたべものはるキャベツ、かぶ、なのはな、みずな、わかごぼう、スナップエンドウ、ひきなど

わか さんがつむい か
若ごぼう (3月6日)

八尾市の特産物で、「夏のまだ若いごぼう」なので、「新ごぼう」とも呼ばれています。また、別名「葉ごぼう」とも、矢のような形に束ねることから「ヤーコンボ」とも呼ばれ、昔から春を呼ぶ野菜として親しまれてきました。食物せんいや鉄分、カルシウム・ビタミンなども豊富に含まれている野菜です。

