



3月の給食目標「給食を作ってくれた人に感謝しよう」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー
									たんぱくしつ
2 (月)	ごはん					こめ			747 kcal
	とりにくのてりやき				とりにく	さとう,かたくりこ		こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,さけ,みりん	32.3 g
	にんじんのとうふ	○	○		とうふ	しろごま	なのはな,たまねぎ,にんじん	うすくちしょうゆ,さけ,みりん	22.6 g
	おおさかしろ菜のすまし汁				あつあげ	じゃがいも,かたくりこ		うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.6 g
3 (火)	とりそぼろのちらしずし(きざみのり)				とりひきにく,こうやどうふ,きざみのり	こめ,こめあぶら,さとう	ほしいたけ,れんこん,たけのこ,にんじん,さんどまめ	だしこんぶ	738 kcal
	カリカリ青のり大豆				だいず,あおのり			しお	29.3 g
	にゅうめん仕立て汁				ぶたにく	かたくりこ,ビーフン	たまねぎ,だいこん,にんじん,こまつな	しお,うすくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	16.8 g
	三色花ゼリー					さんしょくはなゼリー(もも,りんご,とうにゅう)			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 (水)	ごはん					こめ			817 kcal
	みそチゲ				ぶたにく,やきどうふ,みそ	じゃがいも,こめあぶら	はくさい,キムチ,はくさい,だいこん,にんじん,にら	みりん,さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,とりがらスープ,	31.3 g
	春雨の中華サラダ				とりささみ	はるさめ,さとう,ごまあぶら,しろごま	きゅうり,にんじん	す,うすくちしょうゆ,からし	22.5 g
	ガトーショコラ					ガトーショコラ			2.7 g
5 (木)	メロンパン					メロンパン		しお	787 kcal
	手作りハンバーグおろしがけ				ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,とうふ	かたくりこ,さとう	ソテードオニオン,だいこんおろし	しお,こしょう,ナツメグ,こいくちしょうゆ,みりん	33.1 g
	じゃがいもとコーンのマヨネーズあえ					じゃがいも,とうもろこし,エッグゲアマヨネーズ⇒たまごをつかっていないマヨネーズです	とうもろこし	ガーリックこ	34.9 g
	かぶのスープ				とりにく		かぶ,にんじん,はくさい	うすくちしょうゆ,しろワインしお,こしょう,コンソメ,とりがらスープ	2.6 g

高等部
卒業式



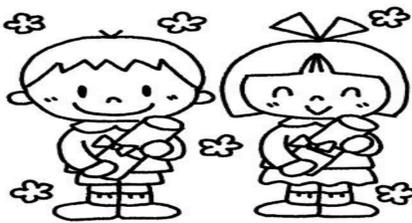
そつぎょうおめでとう

給食のことを忘れないでね!



9 (月)	ピラフ				ベーコン	こめ,こめあぶら	たまねぎ,ピーマン,パプリカ(あか),とうもろこし	しろワイン,とりがらスープ,コンソメ,しお,うすくちしょうゆ,こしょう,	748 kcal
	チキンソテー・トマトソースかけ				とりにく	さとう,オリーブあぶら	たまねぎ,にんにく,トマトかん	しろワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,しお	30.4 g
	ジュリエンヌスープ				ロースハム	じゃがいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,パセリ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,とりがらスープ	23.9 g

小・中学部
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・しじつ・食しお相当量)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。

☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー
									たんぱく質
									しじふ
									食塩相当量
11 (水)	ごはん	○	○			こめ			722 kcal
	白身魚のお抹茶焼き				たら	エッグケアマヨネーズ⇒たまごをつかっていないマヨネーズです	まっちゃん、しお、こしょう	33.9 g	
	わかごぼうの炒め煮				うすあげ	つきこんにやく、こめあぶら、さとう	わかごぼう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、だしこんぶ	22.7 g
	白菜そぼろ汁		とりひきにく	かたくりこ	はくさい、にんじん、あおねぎ、しょうが	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、かつおだし	2.3 g		
13 (金)	ごはん	○	○			こめ			785 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、スナップえんどう	だしこんぶ、かつおだし	33.3 g
	厚揚げのしょうがしょうゆかけ				あつあげ	さとう、ごまあぶら	しょうが、あおねぎ	さけ、かれーこ、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし	24.4 g
	いくのしえん味付けのり		あじつけのり				2.2 g		
16 (月)	ごはん	○	○			こめ			714 kcal
	ポテトとお米のささみカツ				ささみカツ	あぶら			30.6 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	しろごま、さとう、こめあぶら	さけ、みりん、こいくちしょうゆ	19.7 g	
	沢煮碗		ぶたにく、とうふ	かたくりこ	きりぼしだいこん、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、みつば	だしこんぶ、かつおだし、しお、うすくちしょうゆ	2.0 g		
17 (火)	ごはん	○	○			こめ			734 kcal
	ヤンニョムチキン				とりにく	ごまあぶら、かたくりこ、さとう	にんにく	さけ、しお、こしょう、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、みりん、コチジャン	29.0 g
	もやしとチンゲン菜のナムル					ごまあぶら、さとう	チンゲンサイ、もやし、にんじん	す、こいくちしょうゆ	24.0 g
	わかめスープ		ぎゅうにく、とうふ、わかめ	ごまあぶら	しろねぎ、にんじん	とりがらスープ、しお、こしょう、さけ、うすくちしょうゆ	2.6 g		
18 (水)	ごはん	○	○			こめ			814 kcal
	さばの塩こうじ焼き				さば			しおこうじ、さけ	35.1 g
	千草和え				うすあげ、ひじき	しろごま、さとう、ごまあぶら	キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	す、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ	26.9 g
	さつまいもとたまねぎのみそ汁		とりにく、こめみそ	さつまいも 	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつおだし、だしこんぶ	2.6 g		
19 (木)	ごはん(すくなめ)	○	○			こめ 			743 kcal
	豆乳入り担々麺				ぶたひきにく、こめみそ、とうにゅう	ちゅうかめん、さとう、しろごまペースト、ごまあぶら、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、あおねぎ、にんにく、しょうが、ほししいたけ	しお、こしょう、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、トウバンジャン、さけ、ちゅうかだし、とりがらスープ	27.1 g
	きゅうりとわかめのツナ和え				ツナフレーク、わかめ	しろごま、さとう、ごまあぶら	きゅうり	す、こいくちしょうゆ	22.5 g
	ミニ洋なしゼリー			すりおろしミニゼリー			2.1 g		
23 (月)	まるやかトマトチキンカレー	ジョア	○		とりにく、こくりーむ	こめ、オリーブあぶら、じゃがいも、さとう、はちみつ 	たまねぎ、ソテードオニオン、にんにく、しょうが、トマトかん 	かれーこ、あかワインカレールウ(アレルゲンフリー)、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、えきたいとりがらスープ、しお、こしょう	805 kcal
	大根レモンサラダ				ロースハム	さとう、オリーブあぶら	だいこん、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	こしょう、しお、うすくちしょうゆ、す	17.6 g
									2.5 g

* 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、スナップえんどう、ふきなど

わかごぼう(3月11日(水))

八尾市特産物でまだ若いごぼうということで、「わかごぼう」と呼ばれています。また、他にも「新ごぼう」「葉ごぼう」や矢のような形を束ねることから「ヤーコンボ」と呼ばれ、昔から春を呼ぶ野菜として親しまれてきました。食物繊維や鉄分、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。