

3月のこんだて(前半)



お花の形をした  
ハンバーグです!



八尾の  
こんだて

HPにて  
若ごぼうの  
レシピ  
公開中!



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	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)
3・月				たけのこちらし	あぶらあげ	はいが米	たけのこ、にんじん、れんこん、ごぼう、さやいんげん、干ししいたけ	砂糖、塩、酢、しょうゆ、かつおこんぶだし	545
				わふう 和風とうふハンバーグ	花形和風豆腐ハンバーグ(冷凍)	かたくり粉	しょうが	みりん、しょうゆ、砂糖	600
				かすじる	ぶた肉、とうにゅう、みそ	さといも	だいこん、にんじん、白ねぎ、はくさい	かつおこんぶだし、酒、酒かす、しょうゆ	654
4・火				パンネ・ボロネーゼ	合いびき肉	パンネ、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、にんにく、トマト缶、トマトピューレ、パセリ	ケチャップ、赤ワイン、ソース、塩、黒こしょう、デミグラスソース、ソース	587
				かいそうサラダ	チキンハム、かいそうミックス	オリーブ油	にんじん、きゅうり、もやし、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	646
				そつぎょう 卒業お祝い いわ 献立 セレクトケーキ	【ショートケーキ】【チョコケーキ】【チーズケーキ】【アレルギー対応ケーキ】のいずれか				
6・木				ごはん		はいが米			592
				アジフライ	アジフライ(冷凍)	油			651
				わかごぼうのきんぴら		ごま、ごま油	若ごぼう、にんじん	酒、砂糖、塩、しょうゆ、みりん	710
				かわちのっぺ	とり肉、ちくわ、ミニあつあげ	こんにゃく、さといも	だいこん、にんじん、干ししいたけ、たけのこ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	
7・金				ごはん		はいが米			513
				ぶたじゃが	ぶた肉	じゃがいも。糸こんにゃく	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	かつおだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	564
				こまつなのみそしる	とうふ、みそ		こまつな、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	616

3月4日の八尾のこんだてについて

○若ごぼう

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せず、今が旬の野菜です。給食では、きんぴらにします。シャキシャキした食感を楽しみながら食べてみてください。

○河内のっぺ

河内地方(門真・東大阪・八尾・松原・富田林・河内長野市等)の郷土料理で、具がたくさん入った煮物です。里いもが煮くずれて自然にとろみがつき、汁がねばってぬるりとするところから、ぬるりとしたことを意味する「ぬっぺい」がなまって「のっぺ」という名前になりました。





# 3月のこんだて(後半)



日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	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 (Kcal) 小1~4 小5~6 中高職	
10・月		牛乳 	マヨネーズ 	ごはん		はいが米				665
				チキンなんばん	とり肉	かたくり粉		酒、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	732	
				ブロッコリーサラダ	ツナ			ブロッコリー、にんじん、もやし	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	798
				ABCマカロニのスープ	ウインナー	アルファベットマカロニ		玉ねぎ、だいこん、にんじん、コーン	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
13・木		牛乳 		ごはん		はいが米				533
				さわらのさいきょうやき	さわら、白みそ			酒、みりん、砂糖、しょうゆ	586	
				はるキャベツのごまおほかあえ	かつおぶし	ごま	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ	640	
				きりぼしだいこんのおすまし	あぶらあげ		切干大根、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ		
14・金		牛乳 	きざみのり 	おやこどん	とり肉、たまご、とうふ、ちくわ	はいが米、かたくり粉	玉ねぎ、白ねぎ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	636	
				さつまいものみそしる	みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、ちんげんさい	かつおこんぶだし	699 763	
17・月		牛乳 		ごはん		はいが米				619
				メンチカツ	国産キャベツメンチカツ(冷凍)	油			681	
				もやしとあおなのこんぶあえ	しおこんぶ			こまつな、もやし、にんじん	砂糖、しょうゆ、みりん	743
				みぞれじる	ぶた肉、とうふ、あぶらあげ			だいこん、はくさい、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	
18・火		牛乳 	パインゼリー 	パインミー <sup>ふう</sup> セルフサンド (切り目入りコッペパン ぶた肉 <sup>はく</sup> のオイスター <sup>いた</sup> 炒め ベトナム風 <sup>ふう</sup> なます)	ぶた肉	切り目入りコッペパン、油、ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、たけのこ、レモン果汁、だいこん、にんじん	酒、みりん、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、オイスターソース	495 544 594	
				ビーフンスープ	とり肉	ビーフン	チンゲンサイ、にんじん、しょうが、にんにく	とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒		
21・金		牛乳 		ポークカレーライス	ぶた肉	はいが米、油	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、トマトピューレ	とりがら、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、カレールー、カレー粉	594 653 784	
				こんにゃくサラダ	チキンハム、かいそうミックス	オリーブ油	にんじん、きゅうり、もやし、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ		



ベトナムの  
こんだて

パインミー  
という  
濃い味のお肉と  
なますを挟む  
サンドイッチ  
です!

自分ではさんで  
みましょう!

※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。