

3月のこんだて(前半)



ひなまつり こんだて

お花の形をした
ハンバーグです!

ベトナムの こんだて

バインミー
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!



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)
1・金				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	551
				和風とうふハンバーグ	花型とうふハンバーグ(冷凍)	かたくり粉	しょうが	みりん、しょうゆ、砂糖	606
				かすじる	ぶた肉、みそ、豆乳	さといも	はくさい、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし、酒かす、しょうゆ	661
4・月				ごはん		はいが米			529
				さけのしおやき	さけ			塩	582
				ひじきとだいずのもの	ひじき、大豆、あぶらあげ		にんじん、ごぼう	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	635
				じゃがいものみそしる	わかめ、みそ	じゃがいも	にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	
5・火				バインミー風セルフサンド (切り目入りコッペパン ぶた肉のオイスター炒め ベトナム風なます)	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	502 552 602
				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	
6・水				ごはん		はいが米			663
				メンチカツ	国産キャベツメンチカツ(冷凍)	油			729
				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	796
				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	

3月6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 中高齢
7・木		牛乳 	国産ももタルト 	ごはん		はいが米			686
				ミニステーキ	ぎゅう肉	ぞつぎょう おいわい こんだて♪ 	オニオンソテー、にんにく	塩、砂糖、バルサミコ酢、赤ワイン、しょうゆ	755
				ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー、にんじん、コーン	砂糖、酢、しょうゆ、こしょう	823
				ポトフ	とり肉		じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン
11・月		牛乳 		ごはん			はいが米		
				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	568
				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	619
13・水		牛乳 	マヨネーズ 	コッペパン		コッペパン			676
				チキンなんばん	とり肉	かたくり粉		砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	744
				ハムとやさいのサラダ	ロースハム	オリーブ油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	811
				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	
15・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、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	638 701 765
				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	
19・火		牛乳 		ごはん		はいが米			555
				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	611
				はるキャベツのごまおかかあえ	かつおぶし	ごま	キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう	砂糖、塩、酢、しょうゆ	666
				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	
21・木		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	598 657 717
				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	

※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。