

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	エネルギー部 小学部 中高等部 (kcal)
2・月	#####	牛乳 		ごはん		はいが米			512
				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	563
				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	614
3・火		牛乳 		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	539
				和風ハンバーグ	花型和風ハンバーグ(冷凍)	かたくり粉	しょうが	みりん、しょうゆ、砂糖	593
				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	647
4・水		牛乳 		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	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	
5・木		牛乳 		パンネ・ポロネーゼ	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	518
				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	570
				お祝いクレープ		フレンスクレープ(いちご)			622

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)



人気メニュー

鶏の唐揚げにあまずっぱい南蛮ダレがかかっているので、自分でマヨネーズをかけて食べてください♪



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！

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
9・月		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	633 696 759
				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	
11・水		牛乳 		ごはん		はいが米			615
				メンチカツ	国産キャベツメンチカツ(冷凍)	油			677
				もやしと青菜のこんぶ和え	塩こんぶ		こまつな、もやし、にんじん	砂糖、しょうゆ、みりん	738
				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	
13・金		牛乳 		コッペパン		コッペパン			505
				ビーフシチュー	ぎゅう肉、白いんげんペースト	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、マッシュルーム、トマトピューレ	赤ワイン、とりから、ケチャップ、米粉デミグラスソース、ローリエ、塩、こしょう	556
				ハムと野菜のサラダ	ロースハム	オリーブ油	キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	606
16・月		牛乳 	マヨネーズ 	ごはん		はいが米			717
				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	789
				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	860
				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	とりから、塩、こしょう、しょうゆ	
17・火		牛乳 		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	493 542 591
				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	とりからだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	
18・水		牛乳 		ごはん		はいが米			531
				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	584
				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、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ	637
				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	
23・月		牛乳 		カレーうどん	ぶた肉、あぶらあげ	はいが米、油、じゃがいも、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、白ねぎ、干ししいたけ	かつおこんぶだし、カレールー、カレー粉、酒、しょうゆ	495 544 594
				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	パプリカ、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。