



3月の献立



通常食

対応食

3日(月)

【ひなまつり献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・あひだま片 (卵抜き→鶏肉追加)
- ・さんかく餅
- ・小松菜の炒め物
- ・すまし汁
- ・ひなあられ

4日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・タッカルビ
- ・揚げしゅうまい
- ・春雨の炒め物
- ・大根サラダ

5日(水)

【ふるさと献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ささみフライ
- ・チンゲンサイと豚肉の炒め物
- ・若ごぼうのクリームスープ (乳抜き→乳剤・対応約1/2使用)
- ・のりふりかけ
- ・若ごぼうのパスタ

6日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・かしわのすき焼き
- ・さつまいもの天ぷら
- ・切り干し大根の炒め物
- ・菜の花ともやしの和え物

7日(金)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さばのピリ辛焼き
- ・粉ふきいも
- ・高野豆腐の煮め煮
- ・チンゲンサイの炒め物
- ・新玉ねぎのみそ汁

通常食

対応食

10日(月)

【卒業お祝い献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ポークビーンズライス
- ・焼きウインナー
- ・ザワークラウト
- ・卒業お祝いケーキ (代議ケーキ)

11日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・あじフライ
- ・野菜炒め
- ・厚揚げのみそ炒め
- ・さつまバター (バター抜き)
- ・白菜の香味噌和え

12日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・バーベキューチキン
- ・じゃがいもの温サラダ
- ・豚肉ともやしの炒め物
- ・小松菜のこま和え
- ・ヨーグルト (みかんゼリー)

13日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
- ・コーンソテー
- ・キャベツのソテー
- ・福神漬
- ・カレーライス



5日(水) ふるさと献立

ふるさと献立は、八尾市の特産物『若ごぼう』を使った給食です。八尾市では、南高安地区を中心に、山手の日当たりのよい畑で伝統野菜として栽培されてきました。

2月～4月初旬ごろに出回るため、「春を告げる野菜」と呼ばれています。

八尾市の特産品！
若ごぼう

栄養成分

鉄・食物繊維・カルシウムが豊富に含まれています。葉には、高血圧や動脈硬化の予防に役立つルチンも含まれています。

若ごぼうのパスタ

軸の部分を使います。シャキシャキした食感を味わってください。

若ごぼうのクリームスープ

根・葉の部分を使います。ゆでた葉をミキサーにかけ、葉の色をいかにしたスープにします。

若ごぼうを丸ごといただきます！

八尾市の若ごぼうの特徴



↑若ごぼうの種
9月中旬～下旬ごろにまきます。



↓若ごぼうの花

12月ごろ、冬の寒さで一度枯れ、根を残して刈り取ります。その後、新しく伸びた新芽を根ごと収穫することで、柔らかくて瑞々しい、香りのよい若ごぼうを収穫することができます。



収穫後、農家の方が手作業で束ねます。長いものを中心にし、端にいくつ短いものを並べるようにして束ねます。こうすることで見栄えが良くなり、鮮度を保つことができます。



矢のような形に束ねる(矢束)のが特徴