令和7年3月2	分	校 給 食 予	定献立表	八尾市教育委員会 公八尾市学校給食会	
月	火	水	木	金	
ひなまつりこんだて ではん ぎゅうにゅう まぜちらしずし うすくずじる	4 こくとうパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトスープ あおのりポテトビーンズ	<b>5</b> ごはん ぎゅうにゅう マーポーどうふ やきぎょうざ	<b>6</b> ぜんりゅうふんコッペ ぎゅうにゅう キャロットポタージュ やきウインナー	<b>7</b> ごはん ぎゅうにゅう あぶたまどんぶり はるさめのあえもの	
Table   Ta	たまねぎ 30	にまねぎ 30 緑 にんじん 15 表 じゃがいもとツナの 15 表 様 じゃがいもとツナの 15 日 はししいたけ 0.5 緑 ブイスターいため 2 赤 オイルツナ 5 赤 オイルツナ 5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑	にんじん 30 縁	たまだらあげ 15 ホホ にんじん 25 はるキャペツ 5 様線 はるキャペツ 5 様線 にんじん 0.1 10 ようゆ 2.5 古とう 3 ホ線 はのしいたけ 0.5 線線 す 1.2 またんじん けがり 0.5 線線 す 1.5 にんしいたけ 0.5 線線 す 1.5 けずり回しょうゆ 2 5 うす回しょうゆ 2 5 うりの回しょうゆ 2 5 うりの回しょうゆ 2 5 うりの回しょうゆ 2 5 かみかみまめ まりん 1 世紀 1 5 はんじる 45	
1袋 黄 (タレ) うすロしょうゆ 2 さとう 0.7 黄 みりん 0.5		水 30			
エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g 599 24.7 15.5	Tネルギーkcal たんぱくしつ g ししつ g 604 25.1 18.8	1 ネルギーkcal たんぱくしつ g ししつ g 645 26.1 18.4	エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g 598 25.9 26.0	エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g 625 24.8 18.8	
<b>10</b> ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>12</b> ごはん ぎゅうにゅう	<b>13</b> ペピーコッペパン ぎゅうにゅう		
にくじゃが ちぐさやき	わかごぼうの れんこんのはさみあげ たきこみごはん れんこんのはさみあげ	ぶたキムチのまぜごはん トックスープ	イタリアンスパゲティ しろみざかなフライ	かきたまじる さわらのあまずあんかけ	
ます。	であるよう は	きりぼしだいこん 3 緑 たまねぎ 25 緑 末れき 25 日本	ショルダーペーコン 15 赤緑 40 おおがら 6 黄 にんじん 15 緑緑 にんじん 15 緑緑 トマトケチャップ12 とりがテラスープ 1.5 古白ワイン 1 はるキャペツ 35 緑 にもワイン 1 はるキャペツ 35 はんり 3	たまご 25 赤 赤 さ さ から(粉) 2 2.4	
### ### ### ### #####################	1 ネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g 608 22.4 25.5	TANF-kcal たんぱくしつ g   ししつ g   611   23.3   12.9	エネルギー kcal たんぱくしつ g ししつ g 632 27.5 24.3	エネルギーkcal たんぱくしつ g ししつ g 601 28.5 19.2	
ではんカツカレー さゅうにゅう スナップえんどうのサラダ スナップえんどう00サラダ スナップえんどう20 緑緑 スナップえんどう20 緑緑 スナップえんどう20 緑緑 にんじん 5 黄緑 (ごっかしん) 15 緑黄カレールウ 10 ま 0.3 こしょう 0.01 カレース 0.1 カーリッカ が・ 0.01 こめあぶら 0.5 東 80 ヒレカッ 1こ 赤 黄	十未八	ではん おゆうにゅう かけん おり ではん タイピーエン かけい でんしん 10 からいい でんしん 10 からいい でんしん 10 がったい 10 が	春分の日	とうふのみそしる   おとしあげ   赤黄緑   大きからかめ   15   15   15   15   15   15   15   1	
エネルギー kcal	<u> </u>	Iネルギーkcal たんぱくいっg しいっg   665   28.8   21.0		エネルギーkcal たんぱくしつ g ししつ g 613 20.1 20.0	

_													
栄養類		エネルギー たんぱくしつ	脂質 食塩相当	合作和以票	カルシウム	マグクシウム	鉂	ビタミン			- 食物繊維		
▷	☑分	エイルエ	12/014 \ 0 2	加貝	及畑加크里	אלילאונו	マノインフム	W/V	Α	В1	B2	С	及彻枫桩
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	µgRAE	mg	mg	mg	g
¢	3月の八尾市平均	630	25.4	20.7	2.2	343	95	3.4	263	0.49	0.54	27	4.7
	5		<b>*</b> 16.1%	<b>*</b> 29.5%									
13	-												
年	学校給食摂取基準	640	<b>*</b> 13~20%	<b>*</b> 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

【栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

実施献立 の写真は

こちら↓

- **赤:主にからだを作る食品** 血液や筋肉・内臓・骨などを作る。
- **黄:主に熱や力のもとになる食品** 主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。
- **緑:主にからだの調子を整える食品** 病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。
- 【注】●献立表の数量は中学年分です。配缶時、低・中・高の区分をつけます。 ●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ごろ承ください。

#### 3月のもくひょう

## 1 発剤を ふりかえろう



春の訪れとともに、1年を締めくくる時期を迎えました。みなさんは1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできたことと思います。

1 年間の給食時間をふりかえり、できたことに〇をつけてみましょう。できたことはこれからも続けていき、できなかったことは「どうやったらできるようになるか」を考えてみましょう。

**3月**の こんだてから

### 1年間のふりかえりチェック

給食当番の身じたくを きちんとできた。



よくかんで養べることが できた。



マナーを守り、みんなで楽



給食の前に手をきれいに

洗った。

感謝の気持ちをもって食べ

しく食べられた。



】 苦手な食べ物にチャレンジ 」した。



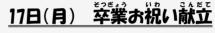
\_\_\_\_\_ バランスのよい食事のとり \_\_\_\_ <sup>\*\*</sup>方がわかった。



#### 3日(月) ひなまつり献立

まぜちらし寿司・うすくず汁・ひなあられ 菜の花とチンゲンサイの和え物

ひな祭りは、字どもの健やかな成長を願う行事です。 ちらし寿司は、さまざまなお祝いの日のごちそうとして 食べられる料理です。うすくず汁は、うっすらととろみを つけた汁物です。とろみのついた汁物は汁が冷めにくいの で、体を温めてくれます。 給食では でん粉でとろみをつけ、 花形の麩でひなまつりの桃の花を表しています。



カツカレー・お祝いケーキ スナップえんどうのサラダ

6年生は小学校最後の給食になります。 スナップえんどうは春が筍の野菜です。さやがやわらかく、さやと萱の両方を食べることができ、シャキシャキとした食感とほのかな甘みを楽しめます。



#### Let's cook!

11日(火)の給食より

# 若ごぼうの炊き込みご飯



塩

2合 だし洋 480cc 出し崑布 4 g 若ごぼう (軸・根) 1/2束 80g 鶏肉 漁揚げ 1 枚 にんじん 40g 薄口しょうゆ 尖さじ1 小さじ1 みりん 料理酒 小さじ1/2

少夕

作り方

- ① 出し崑布でだし洋をとる。
- ② 若ごぼうの根はうすく熱めに切り、水にさらす。軸は小口切りにし、さっと塩ゆでして水にさらして おく。
- ④ 米を洗いだし汁を入れ、鶏肉・にんじん・若ごぼうの根・漁場げ・調味料を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、若ごぼうの軸を混ぜる。



゚゚゚゛。。 ゚゚゙゙゙砂糖をいれた湯でゆでた葉を細かくきざんで入れても臭いです。

着では八尾市特権の野菜です。収穫時期が2~4月上旬であるため、「春を告げる野菜」といわれています。根を食べる普通のごぼうとちがい、根・軸・葉すべてを食べることができます。食物繊維や鉄・カルシウム・カロテンやビタミンCを多く含んでいます。