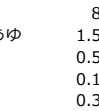


令和7年3月 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第103号)

月		火		水		木		金	
3日 「ひなまつり献立」		4日		5日 「ふるさと献立」		6日		7日	
あぶたま丼		さんが焼き		タッカルビ		揚げしゅうまい		ささみフライ	
液卵 45 きざみあげ 20 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 2 粉豆腐 4 玉ねぎ 50 人参 15 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.6 薄口しょうゆ 2.5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1.8 みりん 1 でん粉 1.5 削り節 1.5 だし汁 45		さんが焼き 1個 鶏肉 45 米油 0.2 キャベツ 30 玉ねぎ 20 人参 15 土生姜 0.5 にんにく 0.1 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 20 えのき茸 2.5 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 でん粉 0.2 だし汁 120		ポークしゅうまい 2個 米油 25 キャベツ 30 玉ねぎ 20 人参 15 土生姜 0.5 にんにく 0.1 えんどう豆春雨 1 ローソラム 2 にら 4 薄口しょうゆ 1.5 塩 1 こしょう 0.5 米油 0.2 0.02 0.5		ささみフライ 1個 マカロニ 8 若ごぼう(八尾産) 8 玉ねぎ 10 まぐろ油漬け 10 濃口しょうゆ 0.8 白ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3		かしわのすき焼き 50 さつまいもの天ぷら 40 さばのピリ辛焼き 1切 高野豆腐 2 濃口しょうゆ 1.5 薄口しょうゆ 2 砂糖 2 みりん 0.2 にんにく 0.05 塩 1 だし汁 1 トウバンジャン 0.05 ごま油 0.4 でん粉 0.2 水 3 じゃがいも 40 パセリ(乾) 0.01 塩 0.1 新玉ねぎ 35 えのき茸 5 青ねぎ 3 きざみあげ 3 赤みそ 7 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 110	
小松菜の炒め物		ひなあられ		大根サラダ		のりふりかけ		若ごぼうのクリームスープ	
小松菜 30 人参 7 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3		ひなあられ 1袋		大根 50 わかめ(乾) 0.3 中華ドレッシング 1袋		のりふりかけ 1袋		若ごぼう(八尾産) 3 ショルダーベーコン 5 白滝元豆ペースト 7 玉ねぎ 30 牛乳 50 米粉 3 バター 1.5 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 水 60	
									
エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 26.4		エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 25.2		エネルギー(kcal) 815 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 25.1		エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 22.9		エネルギー(kcal) 805 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 30.6	
10日 「卒業お祝い献立」		11日		12日		13日		14日 卒業式	
ポークビーンズライス		焼きウインナー		あじフライ		厚揚げのみそ炒め		バーベキューチキン	
豚肉 30 大豆水煮 20 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 トマト(水煮) 25 トマトケチャップ 10 ハヤシシルフ 6 ウスターソース 1.5 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5 水 55		ウインナー 2本 米油 0.2 キャベツ 30 カットウインナー 5 濃口しょうゆ 0.5 こしょう 0.01 米油 0.3		あじフライ 1個 米油 0.2 キャベツ 35 カットウインナー 5 濃口しょうゆ 0.5 赤みそ 0.08 こしょう 0.01 砂糖 0.2 料理酒 0.2 米油 0.2		厚揚げ 25 玉ねぎ 7 人参 35 ピーマン 5 濃口しょうゆ 0.5 赤みそ 0.08 砂糖 0.01 料理酒 0.2 米油 0.2		豚肉 52 にんにく 0.2 土生姜 0.2 人参 2 濃口しょうゆ 1 ウスターソース 1 砂糖 0.35 料理酒 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2	
ザワークラウト		さつまバター		白菜の香味和え		小松菜のごま和え		ヨーグルト	
トマト(水煮) 25 トマトケチャップ 10 ハヤシシルフ 6 ウスターソース 1.5 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5 水 55		さつまバター 40 人参 0.5 ゆず果汁 0.7 昆布粉末 0.1 薄口しょうゆ 1.5 塩 0.2		白菜 65 人参 10 ゆず果汁 0.8 塩 0.1 こしょう 0.1 米油 1.5 0.2		小松菜 35 白すりごま 0.7 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7		ヨーグルト 1個	
									
エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 27.9		エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 23.3		エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 23.1		エネルギー(kcal) 789 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 22.1			

3月の給食目標

1年間を ふり返ろう



今年度はパリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会に合わせ、毎月世界の様々な地域の料理をアレンジした献立が登場しました。毎月の給食の目標を達成することはできましたか。今年度の給食についてふり返ってみましょう。

4月

給食の準備・後片付けをきちんとしよう
-入学・進級お祝い献立、世界の料理(北アメリカ州)-

5月

正しい食事マナーを身につけよう
-こどもの日献立、世界の料理(中南米)-

6月

衛生に気を付けて食事をしよう
-世界の料理(ヨーロッパ)-

7月

食べ物の旬や地場野菜について知ろう
-七夕献立、枝豆(八尾産)、世界の料理(フランス)-

9月

バランスのよい食べ方をしよう
-月見献立、世界の料理(アジア州)-

10月

感謝の気持ちをもって食事をしよう
-世界の料理(アジア州)-

11月

日本の伝統的な食文化について知ろう
-和食の日献立、世界の料理(オセアニア州)-

12月

食事と健康について考えよう
-冬至献立、クリスマス献立、世界の料理(アフリカ州)-

1月

給食について考えよう
-正月献立、小正月献立、全国学校給食週間-

2月

食について正しい知識を持とう
-節分献立、受験生応援献立-

3月

1年間をふり返ろう
-ひなまつり献立、ふるさと献立(若ごぼう)、卒業お祝い献立-

☐で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。

給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。



◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳とごはんが毎日つきます。

3月の献立から



3日(月) ひなまつり献立

ひなまつりは、子どもの健やかな成長を願う行事です。

ひなまつりには、ひしもちやひなあられ、はまぐり、ちらし寿司などが食べられます。

ひなあられは、関西と関東で違いがあり、関西のあられは丸くて塩やしょうゆの味付け、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。



6日(木)

菜の花ともやしの和え物

アブラナ科の黄色い花の総称を「菜の花」といい、柔らかいつぼみ・茎・葉を食べます。

春野菜特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出て、お浸しや和え物などにしておいしく食べることができます。



7日(金)

新玉ねぎのみそ汁

通常の玉ねぎは、日持ちをよくするため、収穫後約1か月間乾燥させてから出荷します。

それに対し、新玉ねぎは、春に収穫された後、すぐに出荷されます。そのため、皮が薄く、瑞々しくて、柔らかいという特徴があります。辛みも通常の玉ねぎと比べて少ないため、生でもおいしく食べることができます。



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。

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 Pasta

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。

八尾市の特産品！ 若ごぼう

若ごぼうを
丸ごといただきます！



矢のような形に
束ねる(矢束)
のが特徴



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、端にいくにつれ短
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。



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。

↓ 若ごぼうの花



↑ 若ごぼうの種
9月中旬～下旬ごろ
にまきます。

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

卒業後は、自分で食べるものを選んだり、
作ったりする機会が増えるようになります。

「食事は自分の身体をつくる」ということを忘れず、
「何を」、「いつ」、「どのように」して食べるのかを
大切に考え、元気に充実した毎日を送ってください！

10日(月)

卒業お祝い献立

- ・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

卒業お祝いケーキは、いちごピューレの
入ったロールケーキです。アレルギー対応
食では、卵・乳・小麦不使用のいちごケー
キが登場します。

4月の給食開始日は
4月15日(火)を
予定しています。

※給食の実施日は
学校によって異なります。
行事予定表等で
ご確認ください。

献立に含まれる
アレルギー物質の
一覧



実施した献立の写真



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	793kcal	30.8g *15.5%	25.2g *28.6%	2.5g	413g	117mg	5.0mg	259μgRAE	0.47mg	0.57mg	36mg	6.1g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。