

# 令和8年3月分 小学校給食予定献立表

月			火			水			木			金																						
<b>2</b> ごはん ぎゅうにゅう			<b>3</b> ちらしずし			<b>4</b> ごはん ぎゅうにゅう			<b>5</b> こくとうパン ぎゅうにゅう			<b>6</b> ごはん ぎゅうにゅう																						
あつあげのケチャップに はるさめのあえもの			れんこんのはさみあげ			じゃがいものみそしる			きりぼしだいこんのこまつなえ			ミニボールのトマトスープ あおのりポテトビーンズ																						
あつあげ(冷)	60	赤	こめ	45	黄	れんこんのはさみあげ1こ	赤	じゃがいも	30	黄	きりぼしだいこん	5	緑	ミニボール	35	赤	じゃがいも	50	黄	ふたにく	30	赤	トック	25	黄									
ふたにく	30	赤	もちごめ	20	黄	こめあぶら	9	黄	あぶらあげ	5	赤	にんじん	5	緑	じゃがいも(水煮)	10	黄	だいちミート	6	赤	トック	25	黄	やきふた	10	赤								
たまねぎ	40	緑	やきかまぼこ	20	黄	はるキャベツとなのはなのあえもの		ほしわかめ	0.5	赤	とろさき	10	黄	たまねぎ	1	黄	たまねぎ	25	緑	たまねぎ	25	緑	たまねぎ	25	緑	たまねぎ	10	赤						
にんじん	20	緑	こうやどうふ	4	赤			たまねぎ	25	緑	うす口しょうゆ	0.5	黄	はるキャベツ	20	緑	あおさ	0.1	赤	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑	にんじん	10	緑			
チンゲンサイ	20	緑	ほししいたけ	0.5	緑			にんじん	5	緑	りょうりしゅ	0.5	黄	にんじん	10	緑	しお	0.25	黄	ほししいたけ	0.5	緑	ほししいたけ	0.5	緑	ほしわかめ	0.5	赤						
トマト水煮	8	緑	こい口しょうゆ	1	黄			青ねぎ	5	黄	いりごま	1	黄	トマト水煮	20	緑	こしょう	0.01	黄	こい口しょうゆ	3	赤	こい口しょうゆ	5	黄	こい口しょうゆ	5	黄	とろさき	3	赤			
トマトケチャップ10			うす口しょうゆ	1	黄			赤みそ	7	赤	(タレ)	0.3	黄	とろさき	6	黄	こめあぶら	1.5	黄	さとう	2.5	黄	さとう	2.5	黄	さとう	2.5	黄	とろさき	3	赤			
とろさき	1	黄	さとう	1.5	黄			白みそ	3	赤	うす口しょうゆ	2.5	黄	とろさき	2	黄	とろさき	2	黄	とろさき	2.5	黄	とろさき	2.5	黄	とろさき	2.5	黄	とろさき	2.5	黄	とろさき	2.5	黄
とろさき	2.5	黄	水	20	黄			けずりふし	2.5	黄	す	1.2	黄	白ワイン	1	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄
とろさき	1	黄	たけのこ(水煮)	7	緑			だしじる	100	黄	す	0.7	黄	とろさき	1	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄
とろさき	0.5	黄	にんじん	5	緑								とろさき	1	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
とろさき	0.2	黄	にんじん(タレ)	10	緑								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
とろさき	0.5	黄	うす口しょうゆ	2	黄								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
とろさき	0.5	黄	いりごま	1.5	黄								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
とろさき	10	黄	ばいせんこんぶ	0.4	赤								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
			す	7	黄								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
			さとう	4	黄								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
			しお	0.9	黄								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
			水	90	黄								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
			きざみのり	1袋	赤								とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	
													とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき	0.3	黄	とろさき												

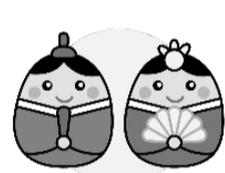
月			
<b>23</b>	ごはん	ぎゅうにゅう	
とうふのみそしる		ひじきのいために	
とうふ	30	赤	ひじき(干)
あぶらあげ	5	赤	つきこんにやく
ほしわかめ	0.5	赤	にんじん
たまねぎ	15	緑	やしちくわ
青ねぎ	5	緑	こいししょうゆ
赤みそ	8	赤	さとう
白みそ	3	赤	みりん
けずりぶし	2.5		こめあぶら
だしじる	100		だしじる
おとしあげ		さけふりかけ	
たまねぎ	15	緑	1袋
にんじん	5	赤	
ちりめん	3	赤	
さつまいも	15	黄	
こむぎこ	6	黄	
でんぶん	2	黄	
しお	0.1		
水	5		
こめあぶら	7.5	黄	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	
623	20.9	20.6	

## ねんかん 3月のもくひょう：1年間をふいかえろう

※1年間の給食時間をふりかえり、できたことに○をつけてみましょう。

給食の前 <sup>まえ</sup> に手をきれいに洗 <sup>あら</sup> えた	給食当番 <sup>きゅうじょうばん</sup> の身支度 <sup>みじたく</sup> をきちんとできた	食事 <sup>しょくじ</sup> のあいさつ <sup>あいさつ</sup> を心 <sup>こころ</sup> を込めて言 <sup>い</sup> えた
食器 <sup>しょくき</sup> を正 <sup>ただ</sup> しく並 <sup>なら</sup> べることができた	お箸 <sup>はし</sup> を正 <sup>ただ</sup> しく持 <sup>も</sup> ち、上 <sup>じょう</sup> 手 <sup>て</sup> に使う <sup>つか</sup> うことができた	よくかんで味 <sup>あじ</sup> わって食 <sup>く</sup> べることができた

### 3月のこんだてから



#### 3日(火) ひなまつり献立

ちらし寿司・れんこんのはさみ揚げ  
春キャベツと菜の花の和え物・ひなあられ



ひなまつりは子どもの健やかな成長を願う行事です。ひなあられは地域によって違いがあり、関東では米から作るポン菓子に砂糖をコーティングした甘いもの、関西ではもち米から作ったおかきをしょうゆや塩などで味付けしたものです。桃・黄・緑・白色の4色のことが多く、これは春夏秋冬の「四季」を意味しています。一年を通して健康に過ごせるようにという願いがこめられています。

#### 17日(火) 卒業お祝い献立

カツカレー・スナップえんどうのサラダ  
ドーナツ(※いちごピューレを使用しています)

スナップえんどうは春が旬の野菜です。さやがやわらかく、さやと豆の両方をたべることができ、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!

## 12日(木) 若ごぼうのスパゲティ

**材料(4人分)**

スパゲティ (1.7mm)	120g
シュルダーベーコン	60g
玉ねぎ	140g
若ごぼう	40g
にんじん	40g
しめじ	60g
スープ	80g
薄口しょうゆ	大さじ1
白ワイン	小さじ1
塩・こしょう	少々
昆布だし(粉末)	0.8g
油	適量

- 作り方**
- ①若ごぼうの根は斜め切りにする。軸は2cmくらいの斜め切りにし、塩ゆでする。
  - ②油を熱し、にんじん・玉ねぎを炒める。
  - ③ベーコン・若ごぼうの根・しめじを順に加えて炒める。
  - ④スープを加え、調味料で味を整える。
  - ⑤ゆでたてのスパゲティと若ごぼうの軸を加えて仕上げる。



### わか 若ごぼう

若ごぼうは八尾市特産の野菜です。収穫時期が2月～3月であるため、「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異なり、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を多くふくんでいます。

