

# 令和8年3月 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第114号)

月	火	水	木	金
2日	3日 「ひなまつり献立」	4日	5日 「卒業お祝い献立」	6日 「ふるさと献立」
<p>ごはん 牛乳</p> <p><b>鮭フライ</b></p> <p><b>海苔バターポテト</b></p> <p>鶏肉と大根の煮物</p> <p>野菜炒め</p> <p>キャベツ</p> <p>カットウインナー</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>米油</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>肉豆腐</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>菜の花とチンゲンサイの和え物</p> <p>切り干し大根の炒め物</p> <p>みそ汁</p> <p>ひなゼリー</p> <p>豆乳、りんご果汁、もも果汁を使用しています。</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>あぶたま丼</p> <p>きんぴらバーグ</p> <p>きゅうりとツナの和え物</p> <p>小松菜の炒め物</p> <p>小松菜</p> <p>人参</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>砂糖</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>米油</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>焼きウインナー</p> <p>卒業お祝いケーキ</p> <p>いちごを使用しています。</p> <p>ザワークラウト</p> <p>キャベツ</p> <p>人参</p> <p>酢</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>砂糖</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>米油</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>えびカツ</p> <p>若ごぼうの Pasta</p> <p>若ごぼうのクリームスープ</p> <p>のりふりかけ</p> <p>若ごぼう(八尾産)</p> <p>ショールダーベーコン</p> <p>白滝元豆ペースト</p> <p>玉ねぎ</p> <p>牛乳</p> <p>米粉</p> <p>バター</p> <p>鶏がらスープ</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>水</p>
<p>エネルギー(kcal) 832</p> <p>たんぱく質(g) 35.0</p> <p>脂質(g) 29.0</p>	<p>エネルギー(kcal) 896</p> <p>たんぱく質(g) 27.2</p> <p>脂質(g) 29.3</p>	<p>エネルギー(kcal) 786</p> <p>たんぱく質(g) 33.5</p> <p>脂質(g) 26.6</p>	<p>エネルギー(kcal) 830</p> <p>たんぱく質(g) 29.3</p> <p>脂質(g) 27.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 795</p> <p>たんぱく質(g) 30.6</p> <p>脂質(g) 26.2</p>
9日	10日	11日	12日	13日 卒業式
<p>ごはん 牛乳</p> <p><b>タッカルビ</b></p> <p>鶏肉</p> <p>さつまいも</p> <p>キャベツ</p> <p>玉ねぎ</p> <p>人参</p> <p>土生姜</p> <p>にんにく</p> <p>赤みそ</p> <p>コチュジャン</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>料理酒</p> <p>砂糖</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>米油</p> <p>春雨の炒め物</p> <p>えんどう豆春雨</p> <p>ローズマム</p> <p>にら</p> <p>薄口しょうゆ</p> <p>塩</p> <p>こしょう</p> <p>米油</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>さわらの香味だれかけ</p> <p>金平ごぼう</p> <p>卵焼き</p> <p>みそ汁</p> <p>チンゲンサイの炒め物</p> <p>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。</p>	<p>コッペパン 牛乳</p> <p>バーベキューチキン</p> <p>三色ソテー</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>カレーライス</p> <p>メープルスプレッド</p> <p>小松菜とツナのソテー</p> <p>パンにぬって食べましょう。</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>カレーライス</p> <p>ミニハンバーグ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キャベツとコーンのソテー</p>	<p>卒業おめでとう!</p> <p>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。</p>
<p>エネルギー(kcal) 798</p> <p>たんぱく質(g) 29.3</p> <p>脂質(g) 23.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 806</p> <p>たんぱく質(g) 34.3</p> <p>脂質(g) 27.4</p>	<p>エネルギー(kcal) 785</p> <p>たんぱく質(g) 36.3</p> <p>脂質(g) 31.1</p>	<p>エネルギー(kcal) 805</p> <p>たんぱく質(g) 28.6</p> <p>脂質(g) 23.5</p>	

◎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。

**3月の給食目標**

**1年間をふり返ろう**

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。今年度は大阪・関西万博の開催に合わせ、毎月世界の様々なスープが給食に登場しました。



- 4月** ジュリエンヌスープ (フランス) 千切りにした野菜がたっぷり入ったフランスのスープ。
- 5月** ミネストローネ (イタリア) イタリアの家庭料理で野菜がたっぷり入ったスープ。
- 6月** フォー (ベトナム) 米粉で作った平たい麺が入ったベトナムのスープ。
- 7月** サンラータン (中国) 酢の酸味と唐辛子の辛味が効いた中国の卵スープ。
- 8月** ミルファンティ (イタリア) パン粉と粉チーズが入ったイタリアのかき卵スープ。
- 9月** チョルバ (トルコ) トルコなどの中央アジア、東ヨーロッパなどで食べられているスープ。
- 10月** トムヤムクン (タイ) えびを使った酸味と辛味が効いたタイのスープ。
- 11月** ユイミータン (中国) とうもろこしの甘さをいかした中国の卵スープ。
- 12月** カルドバルデ (ポルトガル) ジャがいもと牛乳、ほうれん草(本場ではケール)が入ったポルトガルのスープ。
- 2月** クラムチャウダー (アメリカ) あさりと牛乳を使ったアメリカのスープ。

スープと共に、その国の食文化についても紹介しました。世界にはまだまだたくさんの種類のスープがあります!



## 3月の献立から



今年度も残りわずかとなりました。  
給食を通して、食に関するさまざまな  
ことを学ぶことはできましたか。



## 5日(木) 卒業お祝い献立

- ・ハヤシライス
- ・焼きウィンナー
- ・ザワークラウト
- ・卒業お祝いケーキ



卒業お祝いケーキは、いちごピューレが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(豆乳使用)のいちごケーキが登場します。



## 3日(火) ひなまつり献立

- ・ひなゼリー
- ・菜の花とチンゲンサイの和え物

ひなまつりは、子どもの健やかな成長を願う行事で、ひしもちやひなあられ、はまぐり、ちらし寿司などが行事食として食べられます。

ひなまつりの行事食によく使われる桃・白・緑色は、それぞれ「桃の花」「雪」「新緑」を意味し、春の訪れを表しています。

また、春の訪れを祝う食材として、菜の花がよく食べられます。アブラナ科の花が開花する前の部位を食べます。この時期ならではの少し苦味のある春の味覚です。



ひなゼリーには、豆乳、りんご果汁、もも果汁を使用しています。



## 6日(金) 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。八尾市の若ごぼうは、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。



若ごぼうを丸ごといただきます！



### 若ごぼうのクリームスープ

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



矢のような形に束ねる(矢束)のが特徴



### 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

### 春の新芽をいただきます！

秋から育てられた若ごぼうは、12月ごろ、冬の寒さで一度枯れ、根を残して刈り取られます。

その後、新芽が成長し、柔らかくて瑞々しく、香りのよい若ごぼうになります。

収穫後、鮮度を保つため、農家の方が手作業で丁寧に束ねられます。

## 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！



4月の給食開始日は  
**4月15日(水)**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	815kcal	31.6g *15.5%	27.1g *29.9%	2.7g	412mg	115mg	5.8mg	280μgRAE	0.44mg	0.60mg	38mg	6.6g
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。