



3月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

通常食
対応食

2日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・鮭フライ
- ・海苔ハタゴトド(バター抜き)
- ・鶏肉と大根の煮物
- ・野菜炒め
- ・みそ汁

3日(火)

【ひなまつり献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・肉豆腐
- ・さつまいもの天ぷら
- ・切り干し大根の炒め物
- ・菜の花とチンゲンサイの和え物
- ・ひなゼリー

4日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・あひだま棒(卵抜き→鶏肉追加)
- ・きんぴらバーグ
- ・小松菜の炒め物
- ・きゅうりとツツの和え物

5日(木)

【卒業お祝い献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・ハヤシライス
- ・焼きウインナー
- ・ザワークラウト
- ・卒業お祝いケーキ(アレルギー対応ケーキ)

6日(金)

【ふるさと献立】

- ・米飯
- ・牛乳
- ・えひかつ(ロースカツ)
- ・若ごぼうの Pasta
- ・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・乳粉・対応粉付使用)
- ・のりふりかけ

通常食
対応食

9日(月)

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

10日(火)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・さつまいもの香味だれかけ
- ・金平ごぼう
- ・卵焼き(中つこね)
- ・チンゲンサイの炒め物
- ・みそ汁

11日(水)

- ・コッペパン
- ・牛乳
- ・バーベキューチキン
- ・三色ソテー
- ・ジャーマンポテト
- ・小松菜とツツのソテー
- ・メープルブレッド

12日(木)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・ミニハンバーグ
- ・キャベツとコーンのソテー
- ・ヨーグルト(乳抜き)



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

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。



矢のような形に束ねる(天束)のが特徴

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。