

令和5年3月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

Main table with 17 columns (Month, Day, Meal) and 10 rows. Each cell contains a meal name, ingredients, and color-coded nutritional data. Includes illustrations of school food preparation and children.

Table with columns for '区分' (Category), '栄養素' (Nutrients: Energy, Protein, Fat, etc.), and 'ビタミン' (Vitamins: A, B1, B2, C, Fiber). It provides average and standard values for 3rd grade students in Yachiyo City.

《栄養三色》
食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品
黄：主に熱や力のもとになる食品
緑：主にからだの調子を整える食品

* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木					
20 ごはん			21			22 ごはん			23 レーズパン					
たまねぎのみそしる			ぎゅうにゅう			マーボー豆腐			ぎゅうにゅう					
おとしあげ			おとしあげ			じゃがいもとツナのオイスターいため			ようふうふくめに					
とりにくのバーベキューソースかけ														
とうふ(冷)	30	赤	ちりめん	3	赤	とうふ(冷)	70	赤	カットウインナー	20	赤	とりもにく	1切	赤
あぶらあげ	5	赤	さつまいも	15	黄	ふたにく	25	赤	じゃがいも	30	黄	しお	0.1	黄
ほしわかめ	0.3	赤	たまねぎ	15	緑	たまねぎ	30	緑	いんげんまめ	7	黄	こしょう	0.01	黄
たまねぎ	35	緑	にんじん	5	緑	にんじん	15	緑	たまねぎ	30	緑	こめあぶら	0.3	黄
青ねぎ	5	緑	こむぎこ	6	黄	たけのこ(水煮)	7	緑	はるキャベツ	20	緑	トマトケチャップ	2	黄
赤みそ	8	赤	でんぷん	2	黄	青ねぎ	5	緑	にんじん	15	緑	のうこうソース	2	黄
白みそ	3	赤	しお	0.1	黄	ほししいたけ	0.5	緑	オイスターソース	0.5	黄	こいしょうゆ	0.5	黄
けずりぶし	2.5	赤	水	5	黄	つちしょうが	0.5	緑	うすしょうゆ	1	黄	さとう	0.5	黄
だしじる	100	赤	こめあぶら	7.5	黄	テンメンジャン	2	赤	とりがらすープ	1.5	黄	つちしょうが	0.5	黄
						赤みそ	2	赤	白ワイン	1	黄	でんぷん	0.3	黄
						とりがらすープ	1.5	赤	しお	0.3	黄	こめあぶら	0.02	黄
						こいしょうゆ	4	黄	こしょう	0.01	黄	水	50	黄
						さとう	1	黄	ローリエ	0.01	黄			
						りょうりしゅ	1	黄	こめあぶら	0.3	黄			
						トウバンジャン	0.1	黄	水	50	黄			
						が-ツツが-ツツ	0.02	黄						
						こしょう	0.02	黄						
						でんぷん	1.5	黄						
						こめあぶら	0.3	黄						
						こめあぶら	0.5	黄						
						水	30	黄						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
619	19.6	19.4	589	24.2	14.9	635	30.0	23.7						



3月の
こんだて
から



3日(金)
ひなまつり献立

菱餅は、下から緑・白・桃色の三色になっています。雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃の花(桃)が咲いて春が訪れる様子を表しています。

7日(火)
アイリッシュシチュー

牛肉と野菜をじっくり煮込んだアイルランドの郷土料理です。

7日(火) バーガーパン・白身魚フライ・コールスロー
9日(木) コッペパン・カレーパンの具・スライスチーズ

パンにはさんでおいしく食べましょう。

15日(水)
スナップえんどうのサラダ

春野菜であるスナップえんどうは、さやごと食べるえんどう豆です。サクサクした食感を楽しみましょう。

16日(木)
卒業お祝い献立

ココアベビー・若ごぼうのスパゲティ・おさかなナゲット・コーンサラダ・ケーキ

「若ごぼう」を使用したスパゲティです。6年生は小学校最後の給食になります。

※ケーキには、いちごピューレ・いちご果汁が使われています。

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。根を食べる普通の若ごぼうと異なり、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を多く含んでいます。

根 軸 葉

Let's cook!



お落とし揚げ(20日)



材料(4人分)

- 玉ねぎ 100g(中1/2個)・・・うす切り
 - にんじん 40g(小1/2本)・・・せん切り
 - さつまいも 120g(中1本)・・・拍子木切り
- 水にさらす

- ちりめん 10g(大さじ2)
- 小麦粉 70g(大さじ5)
- でんぷん 15g(大さじ1)
- 塩 ふたつまみ
- 水 80~90g(調整)
- 揚げ油 適量

混ぜ合わせておく

作り方

- ① 具材(にんじん・玉ねぎ・さつまいも・ちりめん)と粉をボウルに入れ混ぜる。混ぜたら水を加えざっくり混ぜる。
- ② ①をスプーン2本を使って形を整えながら170℃~180℃の油に落とし入れ、カラッと揚げる。

わか若ごぼうを入れてもおいしいです!

