



令和6年3月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第92号)


月	火	水	木	金																																																																																
<h2>ひなまつり</h2> <p>ひなまつりは、女の子のすこやかな成長を願い、ひな人形を飾ってお祝いする行事です。日本の代表的な節句である五節句のうちの1つで、旧暦の3月3日頃に桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。春を無事に迎えられたことを喜び、これからもみんなが元気に過ごせるようにと願う日です。</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>				<h2>1日 「ひなまつり献立」</h2> <p>さわらの幽庵だれかけ 厚揚げのみそ炒め</p> <p>里芋の煮物</p> <table border="1"> <tr><td>さわらでん粉付き</td><td>1切</td><td>厚揚げ</td><td>25</td></tr> <tr><td>米油</td><td>6</td><td>玉ねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>ゆず果汁</td><td>0.5</td><td>人参</td><td>8</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3</td><td>ピーマン</td><td>5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.5</td><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1.5</td><td>赤みそ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>0.3</td><td>砂糖</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>水</td><td>3</td><td>料理酒</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>里芋</td><td>40</td><td>米油</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>削り節</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>菜の花のおひたし ひしもち</p> <table border="1"> <tr><td>菜の花</td><td>10</td><td>ひしもち</td><td>1個</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>30</td><td>(よもぎ使用)</td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>削り節</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー(kcal) 834 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 23.6</p>	さわらでん粉付き	1切	厚揚げ	25	米油	6	玉ねぎ	15	ゆず果汁	0.5	人参	8	濃口しょうゆ	3	ピーマン	5	みりん	1.5	濃口しょうゆ	1.5	料理酒	1.5	赤みそ	1.5	でん粉	0.3	砂糖	0.8	水	3	料理酒	0.5	里芋	40	米油	0.2	薄口しょうゆ	2			砂糖	1.5			削り節	0.2			だし汁	10			菜の花	10	ひしもち	1個	チンゲンサイ	30	(よもぎ使用)		人参	5			濃口しょうゆ	2.5			みりん	1			削り節	0.1			だし汁	5		
さわらでん粉付き	1切	厚揚げ	25																																																																																	
米油	6	玉ねぎ	15																																																																																	
ゆず果汁	0.5	人参	8																																																																																	
濃口しょうゆ	3	ピーマン	5																																																																																	
みりん	1.5	濃口しょうゆ	1.5																																																																																	
料理酒	1.5	赤みそ	1.5																																																																																	
でん粉	0.3	砂糖	0.8																																																																																	
水	3	料理酒	0.5																																																																																	
里芋	40	米油	0.2																																																																																	
薄口しょうゆ	2																																																																																			
砂糖	1.5																																																																																			
削り節	0.2																																																																																			
だし汁	10																																																																																			
菜の花	10	ひしもち	1個																																																																																	
チンゲンサイ	30	(よもぎ使用)																																																																																		
人参	5																																																																																			
濃口しょうゆ	2.5																																																																																			
みりん	1																																																																																			
削り節	0.1																																																																																			
だし汁	5																																																																																			

1日(金) ひなまつり献立

菜の花のおひたし
春の訪れを知らせてくれる菜の花は、あぶらの花のことで、やわらかいつぼみ・茎・葉を食べます。少しほろ苦いですが、ビタミンCやカロテンが多く含まれ、栄養価の高い野菜です。



ひしもち
春の情景を表す桃色・白色・緑色の餅を重ねて作られています。桃色には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いがこめられています。




桃色・・・桃の花
白色・・・春の雪解け
緑色・・・春の新緑

4日	5日	6日	7日 「卒業お祝い献立」	8日																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<p>うずら卵の中華煮 揚げしゅうまい</p> <table border="1"> <tr><td>うずら卵水煮</td><td>30</td><td>ポークしゅうまい</td><td>2個</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>米油</td><td>4</td></tr> <tr><td>水</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>50</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>40</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>たけのこ(水煮)</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>きくらげ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>鶏がらスープ</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>12</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>春雨の炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>春雨</td><td>7</td></tr> <tr><td>ローズハム</td><td>7</td></tr> <tr><td>にら</td><td>1</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td></tr> </table> <p>大根サラダ</p> <table border="1"> <tr><td>大根</td><td>40</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>20</td></tr> <tr><td>わかめ(乾)</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>和風ドレッシング</td><td>1袋</td></tr> </table> <p>エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 29.2</p>	うずら卵水煮	30	ポークしゅうまい	2個	濃口しょうゆ	1.5	米油	4	水	10			豚肉	30			玉ねぎ	50			チンゲンサイ	40			人参	20			たけのこ(水煮)	15			きくらげ	0.5			土生姜	0.5			薄口しょうゆ	2			濃口しょうゆ	2			オイスターソース	1			鶏がらスープ	1.5			塩	0.1			ごしょう	0.01			でん粉	2			水	12			米油	0.5			春雨	7	ローズハム	7	にら	1	薄口しょうゆ	1.2	塩	0.1	ごしょう	0.01	米油	0.3	大根	40	きゅうり	20	わかめ(乾)	0.5	和風ドレッシング	1袋	<p>若ごぼうのスパゲティ 大豆ミンチカツ</p> <table border="1"> <tr><td>スパゲティ</td><td>20</td><td>大豆ミンチカツ</td><td>1個</td></tr> <tr><td>まぐろ油漬け</td><td>20</td><td>米油</td><td>6</td></tr> <tr><td>若ごぼう(八尾産)</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>若ごぼう(葉)</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>35</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>鶏がらスープ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>白ワイン</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>さつまバター ジュリエンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>さつまバター</td><td>40</td><td>ショルダーベーコン</td><td>7</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>1.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>鶏がらスープ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>100</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー(kcal) 843 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 25.5</p>	スパゲティ	20	大豆ミンチカツ	1個	まぐろ油漬け	20	米油	6	若ごぼう(八尾産)	10			若ごぼう(葉)	3			玉ねぎ	35			人参	10			しめじ	10			鶏がらスープ	1			濃口しょうゆ	1			薄口しょうゆ	1			白ワイン	1			塩	0.2			ごしょう	0.01			米油	0.3			さつまバター	40	ショルダーベーコン	7	玉ねぎ	1.2			キャベツ	0.3			人参	0.1			セロリー	3			鶏がらスープ	2			薄口しょうゆ	1.5			塩	0.4			ごしょう	0.01			水	100			<p>豚丼 きびなごフライ</p> <table border="1"> <tr><td>豚肉</td><td>80</td><td>きびなごフライ</td><td>2尾</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.5</td><td>米油</td><td>1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米油</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>70</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>白ねぎ</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>6.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>削り節</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>切り干し大根の炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>切り干し大根</td><td>50</td></tr> <tr><td>人参</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td></tr> </table> <p>エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 28.0</p>	豚肉	80	きびなごフライ	2尾	料理酒	0.5	米油	1	塩	0.2			ごしょう	0.02			でん粉	1			米油	1			玉ねぎ	70			白ねぎ	10			青ねぎ	5			人参	15			土生姜	0.5			にんにく	0.1			濃口しょうゆ	6.5			砂糖	2.5			みりん	1			料理酒	1			でん粉	0.3			削り節	0.2			だし汁	10			切り干し大根	50	人参	0.2	薄口しょうゆ	1.5	砂糖	0.5	塩	0.1	ごしょう	0.01	米油	0.3	<p>バーベキューチキン ジャーマンポテト</p> <table border="1"> <tr><td>鶏肉</td><td>80</td><td>じゃがいも</td><td>50</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.3</td><td>ベーコン</td><td>15</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.3</td><td>玉ねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3</td><td>パセリ(乾)</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.5</td><td>にんにく</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.5</td><td>塩</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.2</td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>油</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>むき枝豆</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>ザワークラウト 卒業お祝いケーキ</p> <table border="1"> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>お祝いケーキ</td><td>1個</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td>(いちごビュレ使用)</td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td>1.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.02</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー(kcal) 863 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 31.5</p>	鶏肉	80	じゃがいも	50	にんにく	0.3	ベーコン	15	土生姜	0.3	玉ねぎ	15	トマトケチャップ	3	パセリ(乾)	0.01	濃口しょうゆ	1.5	にんにく	0.05	ウスターソース	1.5	塩	0.2	砂糖	0.5	ごしょう	0.01	カレー粉	0.2	米油	0.3	塩	0.1			ごしょう	0.01			油	0.2			ホールコーン	20			人参	10			むき枝豆	5			薄口しょうゆ	0.5			塩	0.1			ごしょう	0.01			米油	0.3			キャベツ	40	お祝いケーキ	1個	人参	5	(いちごビュレ使用)		酢	1.8			薄口しょうゆ	0.5			砂糖	0.5			塩	0.2			ごしょう	0.02			米油	0.3			<p>さばのピリ辛焼き 高野豆腐の含め煮</p> <table border="1"> <tr><td>さば切身</td><td>1切</td><td>高野豆腐</td><td>8</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td><td>人参</td><td>7</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1.5</td><td>薄口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>2</td><td>砂糖</td><td>3</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>0.2</td><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.05</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.01</td><td>削り節</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>1</td><td>だし汁</td><td>35</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.05</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>でん粉</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>水</td><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>削り節</td><td>0.2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>チンゲンサイの炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>50</td></tr> <tr><td>人参</td><td>10</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td></tr> </table> <p>新玉ねぎのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>新玉ねぎ</td><td>35</td></tr> <tr><td>えのき茸</td><td>7</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>きざみあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>赤みそ</td><td>8</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>3</td></tr> <tr><td>削り節</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>110</td></tr> </table> <p>エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 31.7</p>	さば切身	1切	高野豆腐	8	濃口しょうゆ	2	人参	7	砂糖	1.5	薄口しょうゆ	2	青ねぎ	2	砂糖	3	土生姜	0.2	みりん	1	にんにく	0.05	塩	0.1	料理酒	0.01	削り節	0.5	白いりごま	1	だし汁	35	トウバンジャン	0.05			ごま油	0.4			でん粉	0.2			水	3			ごぼう	20			人参	10			濃口しょうゆ	2			薄口しょうゆ	1			砂糖	1			みりん	0.5			削り節	0.2			ごしょう	0.01			だし汁	10			米油	0.3			チンゲンサイ	50	人参	10	濃口しょうゆ	2	薄口しょうゆ	1	料理酒	0.5	塩	0.1	ごしょう	0.01	米油	0.3	新玉ねぎ	35	えのき茸	7	青ねぎ	5	きざみあげ	5	赤みそ	8	白みそ	3	削り節	2.5	だし汁	110
うずら卵水煮	30	ポークしゅうまい	2個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	1.5	米油	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
水	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
たけのこ(水煮)	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きくらげ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
土生姜	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
オイスターソース	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏がらスープ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
でん粉	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
春雨	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ローズハム	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にら	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
大根	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きゅうり	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
わかめ(乾)	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
和風ドレッシング	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
スパゲティ	20	大豆ミンチカツ	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
まぐろ油漬け	20	米油	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
若ごぼう(八尾産)	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
若ごぼう(葉)	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
しめじ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏がらスープ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
白ワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さつまバター	40	ショルダーベーコン	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
玉ねぎ	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
セロリー	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏がらスープ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
豚肉	80	きびなごフライ	2尾																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
料理酒	0.5	米油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
でん粉	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
玉ねぎ	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
白ねぎ	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
土生姜	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
にんにく	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	6.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
砂糖	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
料理酒	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
でん粉	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
削り節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だし汁	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
切り干し大根	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
鶏肉	80	じゃがいも	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.3	ベーコン	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土生姜	0.3	玉ねぎ	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トマトケチャップ	3	パセリ(乾)	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	1.5	にんにく	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
ウスターソース	1.5	塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
砂糖	0.5	ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
カレー粉	0.2	米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
油	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ホールコーン	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
むき枝豆	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
キャベツ	40	お祝いケーキ	1個																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
人参	5	(いちごビュレ使用)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
酢	1.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
砂糖	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
さば切身	1切	高野豆腐	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
濃口しょうゆ	2	人参	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
砂糖	1.5	薄口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
青ねぎ	2	砂糖	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
土生姜	0.2	みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
にんにく	0.05	塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
料理酒	0.01	削り節	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
白いりごま	1	だし汁	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
トウバンジャン	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごま油	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
でん粉	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
水	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごぼう	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
砂糖	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
みりん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
削り節	0.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だし汁	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
チンゲンサイ	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
人参	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
濃口しょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
薄口しょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
料理酒	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
塩	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ごしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
米油	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
新玉ねぎ	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
えのき茸	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
青ねぎ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
きざみあげ	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
赤みそ	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
白みそ	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
削り節	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
だし汁	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

11日	12日																																																																																																																
<p>ハンバーグ れんこんのペペロンチーノ</p> <table border="1"> <tr><td>ハンバーグ</td><td>1個</td><td>れんこん水煮</td><td>30</td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.2</td><td>むき枝豆</td><td>5</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td><td>薄口しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>人参</td><td>5</td><td>にんにく</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td><td>赤唐辛子</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td><td>ブラックペッパー</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>オリーブオイル</td><td>0.2</td></tr> </table> <p>カレーライス</p> <table border="1"> <tr><td>牛肉</td><td>25</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>レンズ豆</td><td>5</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>人参</td><td>25</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.05</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>30</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>米油</td><td>0.3</td></tr> </table> <p>エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 28.8</p>	ハンバーグ	1個	れんこん水煮	30	米油	0.2	むき枝豆	5	キャベツ	40	薄口しょうゆ	1	人参	5	にんにく	0.05	塩	0.1	塩	0.1	ごしょう	0.01	赤唐辛子	0.01	米油	0.3	ブラックペッパー	0.01			オリーブオイル	0.2	牛肉	25	じゃがいも	40	レンズ豆	5	玉ねぎ	40	人参	25	にんにく	0.05	ホールコーン	30	塩	0.1	ごしょう	0.01	米油	0.3	<p>ささみチーズフライ 豚肉とたけのこの炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>ささみチーズフライ</td><td>1個</td><td>豚肉</td><td>20</td></tr> <tr><td>ポテトのマスタード風味</td><td>8</td><td>たけのこ(水煮)</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>玉ねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td></td><td>5</td><td>人参</td><td>7</td></tr> <tr><td></td><td>15</td><td>土生姜</td><td>0.3</td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td>濃口しょうゆ</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>2</td><td>砂糖</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>0.2</td><td>料理酒</td><td>0.5</td></tr> <tr><td></td><td>0.2</td><td>塩</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>0.01</td><td>ごしょう</td><td>0.01</td></tr> <tr><td></td><td>0.3</td><td>米油</td><td>0.3</td></tr> </table> <p>小松菜のごま和え 豆乳デザート</p> <table border="1"> <tr><td>小松菜</td><td>35</td><td>みかん缶</td><td>40</td></tr> <tr><td>白すりごま</td><td>1</td><td>豆乳ゼリー</td><td>20</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1.8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>0.7</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 25.2</p>	ささみチーズフライ	1個	豚肉	20	ポテトのマスタード風味	8	たけのこ(水煮)	10		1	玉ねぎ	15		5	人参	7		15	土生姜	0.3		2	濃口しょうゆ	2		2	砂糖	0.5		0.2	料理酒	0.5		0.2	塩	0.1		0.01	ごしょう	0.01		0.3	米油	0.3	小松菜	35	みかん缶	40	白すりごま	1	豆乳ゼリー	20	濃口しょうゆ	1.8			砂糖	0.7		
ハンバーグ	1個	れんこん水煮	30																																																																																																														
米油	0.2	むき枝豆	5																																																																																																														
キャベツ	40	薄口しょうゆ	1																																																																																																														
人参	5	にんにく	0.05																																																																																																														
塩	0.1	塩	0.1																																																																																																														
ごしょう	0.01	赤唐辛子	0.01																																																																																																														
米油	0.3	ブラックペッパー	0.01																																																																																																														
		オリーブオイル	0.2																																																																																																														
牛肉	25																																																																																																																
じゃがいも	40																																																																																																																
レンズ豆	5																																																																																																																
玉ねぎ	40																																																																																																																
人参	25																																																																																																																
にんにく	0.05																																																																																																																
ホールコーン	30																																																																																																																
塩	0.1																																																																																																																
ごしょう	0.01																																																																																																																
米油	0.3																																																																																																																
ささみチーズフライ	1個	豚肉	20																																																																																																														
ポテトのマスタード風味	8	たけのこ(水煮)	10																																																																																																														
	1	玉ねぎ	15																																																																																																														
	5	人参	7																																																																																																														
	15	土生姜	0.3																																																																																																														
	2	濃口しょうゆ	2																																																																																																														
	2	砂糖	0.5																																																																																																														
	0.2	料理酒	0.5																																																																																																														
	0.2	塩	0.1																																																																																																														
	0.01	ごしょう	0.01																																																																																																														
	0.3	米油	0.3																																																																																																														
小松菜	35	みかん缶	40																																																																																																														
白すりごま	1	豆乳ゼリー	20																																																																																																														
濃口しょうゆ	1.8																																																																																																																
砂糖	0.7																																																																																																																

3月の献立から

5日(火) 若ごぼうのスパゲティ
八尾市の特産物で春の訪れを知らせる野菜といわれる若ごぼうの登場です。ツナの入った和風味のスパゲティです。裏面で詳しく紹介します。




で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです

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。




7日(木) 卒業お祝い献立

3年生の卒業をお祝いする献立です。通常食の卒業お祝いケーキは、いちごクリームが入ったロールケーキで、アレルギー対応食のケーキは、ピンク色のスポンジにいちご味の白クリームといちごジャムをはさんだ卵・乳・小麦不使用のケーキです。中学校生活を振り返りながら、みんな楽しく食べてください。



8日(金) 新玉ねぎのみそ汁

通常の新玉ねぎは、日持ちをよくするために収穫後に1か月ほど乾燥させますが、新玉ねぎは春に収穫され、すぐに出荷されたものです。そのため、皮が薄く、みずみずしくて、やわらかいという特徴があります。甘みも強いので、みそ汁で味わってください。



八尾市の特産物！

若ごぼう

一般に根を食べる普通のごぼうとは異なり、根・軸(葉柄)・葉(葉肉)のすべてを食べることが出来る八尾の特産物の野菜です。



若ごぼうの花

あざみのような花からとれた種を、9月ごろに撒き、秋の間に大きく生育させます。冬に地上部が枯れますが、春が近づくと再び芽吹き、また大きく育ちます。その新しく伸びたものを根ごと収穫します。



若ごぼうの種
1粒5mmほどの大きさ

収穫後、鮮度のいいうちに、根元を整え、長いものや短いものをきれいに矢の束のように束ねます。これが八尾市の若ごぼうの特徴です。見栄えをよくし、鮮度を保つための農家の方の工夫です。



矢束



一束ずつ農家の方がていねいな手作業で矢束にしておられます。私たちは八尾市の伝統の野菜を大切に食べていきたいですね。

栄養

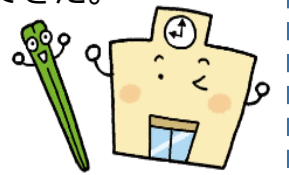
鉄・食物繊維・カルシウムが豊富です。葉には、高血圧や動脈硬化の予防によいとされるルチンも含まれています。



給食の時間を振り返ろう

9月から始まった全員での給食。これまでの給食について、できたこと・できなかったことを振り返ってみましょう。

- 給食の前後に手洗いをした。
- 友だちと協力して給食の準備ができた。
- 配膳台を清潔に保つことができた。
- ナフキン・おはし(スプーン)は忘れずに用意できた。
- 八尾市の食材や、さまざまな行事食について理解できた。
- 給食にかかわる人々に感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- バランスのよい食事について理解できた。
- 食事のマナーを守って食べる事ができた。
- 後片付けをきちんとできた。



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ていきます。食事は自分の身体をつくるもの。何をどう食べたら良いか、ぜひ食べることを大切に考え、元気に充実した毎日を送られることを願っています！



献立表は、毎日の献立以外にも食に関する話を掲載していきます。お子様と一緒にご覧ください。

アレルギー物質を含む食品の一覧をホームページに掲載しています。

こちらから 簡単アクセス！



来年度の給食は、
4月15日(月)
開始の予定です。



	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	836cal	31.0g *14.8%	27.9g *30.1%	2.4g	389mg	112mg	5.3mg	288 μgRAE	0.49mg	0.58mg	36mg	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	300 μgRAE	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。