


令和5年3月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第81号)

月	火	水	木	金		
						
<h2 style="text-align: center;">3月に実施する給食の予約締め切り</h2> <p>○マークシート：<u>2月15日(水)</u>まで ○インターネット：<u>2月20日(月)</u>まで</p> <p>※予約の開始は2月1日(水)からです。</p> <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> 給食の実施日は学校によって異なります。 行事予定等でご確認ください。 </div>		1日「じゃがいもゴロゴロ 豚じゃが」		2日「具だくさんのドライカレー」		
		豚じゃが		ちくわの磯辺揚げ	ドライカレー	チキンナゲット
		豚肉 40 ちくわ 2個 料理酒 1 青のり 0.2 じゃがいも 70 小麦粉 2 玉ねぎ 40 粉豆腐 1 人参 20 でん粉 1 つきこんやく 20 水 5 濃口しょうゆ 5.5 米油 4 砂糖 2.6 みりん 1 削り節 0.5 だし汁 20 米油 0.5		豚肉 35 チキンナゲット 2個 大豆ミンチ 7 米油 2 玉ねぎ 75 人参 12 むき枝豆 8 ホールコーン 8 土生姜 0.1 にんにく 0.05 カレールウ 5 カレー粉 0.5 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 濃口しょうゆ 1 薄口しょうゆ 1 白ワイン 2 鶏ガラスープ 1 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.5 水 5	さわらの幽庵だれかけ 1切 厚揚げ 6 玉ねぎ 6 人参 0.5 ピーマン 2 濃口しょうゆ 1.5 薄口しょうゆ 1.5 料理酒 1 赤みそ 0.8 でん粉 0.3 砂糖 0.5 水 40 米油 0.2 里芋 2 薄口しょうゆ 1.5 削り節 0.2 だし汁 10	
		大阪しろなの炒め物		白菜の梅おかか和え	キャベツと しめじのソテー	菜の花のおひたし ひなゼリー
大阪しろな 40 きざみあげ 5 人参 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.4 米油 0.3		白菜 80 梅肉 2.5 粉かつお 1 濃口しょうゆ 1 みりん 1	キヤベツ 35 しめじ 10 塩 1 こしょう 0.01 米油 0.5 水 5	菜の花 10 ひなゼリー 1個 チンゲンサイ 30 人参 5 濃口しょうゆ 2.5 みりん 1 削り節 0.1 だし汁 5		
エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 24.2		エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 30.2	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 23.5			

6日「春の香り 八尾の若ごぼう」		7日「うずらコロッと 中華の煮物」		8日「トマトとチーズで イタリアンチキン」		9日「豚肉の旨味たっぷり 豚丼」		10日「ごはんがすすむ さばのピリ辛焼き」			
若ごぼうの クリームスパゲティ		うずら卵の中華煮 揚げしゅうまい		イタリアンチキン 三色ソテー		豚丼 ジャーマンポテト		さばのピリ辛焼き 金平ごぼう			
スパゲティ 20 ベーコン 10 若ごぼう(八尾産) 10 若ごぼう(葉) 3 玉ねぎ 30 人参 10 牛乳 30 バター 2 小麦粉 1 鶏ガラスープ 1.5 薄口しょうゆ 0.5 白ワイン 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 水 10		ミートボール 32 米油 2 玉ねぎ 15 人参 3 濃口しょうゆ 2 チンゲンサイ 0.8 みりん 0.2 でん粉 0.4 水 5 きくらげ 0.3 土生姜 0.2 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 2 オイスターソース 1 鶏ガラスープ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 2 水 12 米油 0.5		ポークしゅうまい 2個 米油 4 玉ねぎ 0.01 パセリ(乾) 0.2 にんにく 20 塩 6 こしょう 10 トマト(水煮) 10 トマトケチャップ 6 ウスターソース 2 粉チーズ 2 砂糖 1 塩 0.2 水 5 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 こしょう 0.01 薄口しょうゆ 2 砂糖 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02 米油 0.3		豚肉 50 料理酒 13 塩 15 こしょう 0.01 でん粉 0.05 米油 0.2 玉ねぎ 70 白ねぎ 0.3 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 砂糖 2 みりん 1.5 料理酒 1 削り節 0.2 だし汁 10		きびなごの カリカリフライ 2尾 米油 0.5 人参 0.2 濃口しょうゆ 1 薄口しょうゆ 10 切り干し大根の炒め物 5 人参 15 切り干し大根 0.5 人参 0.1 薄口しょうゆ 6 砂糖 2 塩 1.5 ごま油 1 切り干し大根 10 きゅうりの さっぱり漬け 50 土生姜 0.2 濃口しょうゆ 3 酢 1.5 砂糖 1.5		さば 1切 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 薄口しょうゆ 2 砂糖 3 土生姜 0.2 にんにく 0.05 料理酒 1 だし汁 1 トウバンジャン 0.05 ごま油 0.4 でん粉 0.2 水 3 高野豆腐の含め煮 8 人参 7 薄口しょうゆ 2 砂糖 3 チンゲンサイ 20 鶏ささみ 5 薄口しょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.2 米油 10 だし汁 0.3	
キャベツとツナのソテー		小松菜の和え物		大根サラダ		ザワークラウト ヨーグルト		きゅうりの さっぱり漬け			
キヤベツ 35 オイルツナ 5 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 酢 1.3 砂糖 1.3 塩 0.2 ごま油 0.2		小松菜 50 人参 7 ホールコーン 8 濃口しょうゆ 2 薄口しょうゆ 1.3 酢 1.3 砂糖 0.2 ごま油 0.2		大根 40 きゅうり 20 わかめ(乾) 0.5 和風ドレッシング 1袋		ヨーグルト 1個		きゅうり 50 土生姜 0.2 濃口しょうゆ 3 酢 1.5 砂糖 1.5			
エネルギー(kcal) 766 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 22.9		エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 28.9		エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 28.1		エネルギー(kcal) 782 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 26.1		エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 32.3 脂質(g) 30.0			

13日「みんなに人気の カレーライス」		14日 卒業式		15日「ささみとチーズの 相性抜群！」	
ポークカレー		ミニハンバーグ		ささみチーズフライ 豚肉とたけのこの 炒め物	
豚肉 25 じゃがいも 30 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレールウ 12 ブルーピューレ 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 115 米油 0.5		ハンバーグ 1個 米油 0.2 玉ねぎ 5 人参 5 濃口しょうゆ 20 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3		ささみチーズフライ 1個 米油 8 じゃがいも 45 むき枝豆 5 玉ねぎ 15 土生姜 0.3 粒マスタード 2 卵不使用マヨ 2 薄口しょうゆ 0.2 料理酒 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	
コールスロー		小松菜のごま和え		フルーツ白玉	
キヤベツ 40 人参 20 ホールコーン 10 フレンチドレッシング 1袋		小松菜 35 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 水 3		白玉団子 35 みかん缶 20 黄桃缶 10 砂糖 1.5 水 3	
エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 26.3		エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 23.7			

《お知らせ》

- 給食最終日について
今年度の給食は3月15日(水)で終了です。
事前にお支払いいただいている給食費は、来年度1学期の予約にご利用いただけます。
- 来年度(令和5年度)の給食について
・1学期は4月18日(火)から開始予定です。(従来通りの選択制給食です。)
・令和5年9月からは全員給食が始まります。
※給食の残金は、選択制給食終了後に返金いたします。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

3月の献立から

ひなまつり

3月3日

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。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。ひな人形や桃の花・ひしもち・ひなあられ・白酒などを飾ってお祝します。この日の給食には、桃の花をイメージした淡いピンク色のももゼリーがつきます。

ひなあられ

もともとは、ひしもちを細かく砕いて作ったあられです。ピンク・緑・黄・白の4色でそれぞれ四季を表していると言われています。「健康で幸せな1年を過ごせるように」という願いが込められています。



はまぐり

はまぐりの2枚の貝殻は同じ貝同士としかびたり合いません。そこから「よい相手と出会い、幸せに暮らせますように」という願いが込められています。



ひしもち

赤・白・緑の3色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められています。



白酒

もち米やみりんで作るお酒です。もともと桃の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのが始まりとされます。子どもは、アルコールを含まない甘酒で楽しみましょう。



3日(金) 菜の花のおひたし

ほのかな苦みが春の訪れを感じさせる菜の花は、カブ・大根・ブロッコリーなどと同じアブラナ科の植物です。非常に栄養価が高く、カロテンとビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。



2日(木) スナップえんどうのサラダ

春が旬のスナップえんどうは、肉厚で歯ごたえが良く、ほんのり甘い味が特徴です。豆が熟してもさやが固くならずやわらかいので、さやごとそのまま食べることができます。



6日(月) 若ごぼうのクリームスパゲティ

八尾の特産品である若ごぼうは、葉から根まで丸ごと食べられる野菜です。収穫時期が2月から3月であるため「春を告げる野菜」といわれています。独特の歯ざわりと香りが特徴です。



アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはそばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料についての詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。

また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性あります。

※飲用牛乳は除く

日付	特定原材料			特定原材料に準ずるもの						
	卵	乳	小麦	そば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	りんご	ごま
1日 (水)			○	○	○		○			
2日 (木)			○		○	○				
3日 (金)			○	○	○			○		
6日 (月)		○	○		○	○	○			○
7日 (火)	○		○		○	○	○			
8日 (水)		○	○		○	○	○			
9日 (木)			○	○	○		○			○
10日 (金)			○	○	○	○				○
13日 (月)			○		○	○	○			
15日 (水)		○	○		○	○	○	○	○	○

	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	804kcal	30.0g *14.9%	26.4g *29.5%	2.4g	397mg	109mg	4.7mg	316μgRAE	0.52mg	0.59mg	35mg	6.6g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会
ID・パスワードについてのお問い合わせ先
八尾市中学校給食コールセンター(ビジネスリアート株式会社)
075-925-7881

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
八尾市教育委員会 学務給食課
072-924-9373

コチラから
簡単アクセス

