

令和6年3月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月

火

水

木

金

3月のもくひょう

ねんかん 1年間をふりかえろう



① ひなまつりこんだて
ぎゅうにゅう

ちらしずし	れんこんのはさみあげ
こめ 45	れんこんのはさみあげ1こ 赤
もちこめ 20	こめあぶら 7.5 黄
やきかまぼこ 10	赤
こうや豆腐 4	赤
ほししいたけ 0.5	緑
こいししょうゆ 1	緑
うす口しょうゆ 1	緑
さとう 1.5	黄
水 20	緑
にんじん 10	緑
たけのこ(水煮) 7	緑
むきえだまめ 5	黄
いりごま 1.5	黄
ばいせんこんが 0.4	赤
す 7	黄
さとう 4	黄
しお 0.9	黄
水 90	黄
きざみのり 1袋	赤

なのはなのあえもの
なのはな 15 緑
チンゲンサイ 25 緑
にんじん(タレ) 5 緑
うす口しょうゆ 2
さとう 0.7 黄
みりん 0.5

ひなあられ 1袋 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
635	22.8	19.8

④ ごはん ぎゅうにゅう

あつあげのもの きりぼしだいこんのさっぱりいため

あつあげ(冷) 40	赤
ふたにく 15	赤
こんにやく 10	赤
たまねぎ 30	緑
にんじん 15	緑
むきえだまめ 5	黄
けずりぶし 1.5	黄
こいししょうゆ 5	黄
さとう 2	黄
みりん 1	黄
りょうりしゅ 0.5	黄
こめあぶら 0.5	黄
だしじる 30	黄

みたらしだんご
白たまもち 30 黄
さとう 4 黄
こいししょうゆ 2 黄
でんぷん 0.6 黄
水 12

のりふりかけ 1袋 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
629	21.5	15.5

⑤ せんりゅうふんコッペ ぎゅうにゅう

ほたてのクリームシチュー しろみざかなフライ

ほたて 50	赤
ショルダーベーコン 5	赤
じゃがいも 30	黄
たまねぎ 25	緑
にんじん 20	緑
きゅうにゅう 30	赤
マーガリン 2.5	黄
こむぎこ 2.5	黄
とりガラスープ 2	黄
うす口しょうゆ 0.3	黄
白ワイン 1	黄
しお 0.4	黄
こしょう 0.01	黄
ローリエ 0.01	黄
こめあぶら 0.5	黄
水 30	黄

コールスロー
はるキャベツ 35 緑
にんじん 5 緑
しお 0.1 黄
こしょう 0.01 黄
こめあぶら 0.3 黄
卵不使用タルタルソース1袋 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
653	33.4	26.2

⑥ ごはん ぎゅうにゅう

ツナそぼろごはん タイピーエン

オイルツナ 25	赤
こな豆腐 2	赤
にんじん 10	緑
つちしょうが 0.2	黄
いりごま 2	黄
こいししょうゆ 1.5	黄
さとう 0.5	黄
りょうりしゅ 0.5	黄
みりん 0.5	黄
こめあぶら 0.3	黄
水 10	黄

てづくりとうにゅうプリン
とうにゅう 30 赤
さとう 6 黄
アガー 1.25 黄
水 20 黄
黒ざとう 1.3 黄
ざとう 1.3 黄
水 3 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
644	27.5	19.5

⑦ コッペパン ぎゅうにゅう

ミートボールのトマトスープ あおのりポテトピーズ

ミートボール 35	赤
シエルマカロニ 7	黄
たまねぎ 30	緑
はるキャベツ 20	緑
にんじん 10	緑
トマト水煮 20	緑
トマトケチャップ 6	黄
とりガラスープ 2	黄
白ワイン 1	黄
うす口しょうゆ 1	黄
さとう 0.3	黄
しお 0.3	黄
こめあぶら 0.5	黄
水 50	黄

はちみつアソドマーガリン 1こ 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
634	25.0	23.3

⑧ ごはん ぎゅうにゅう

かきたまじる はるキャベツのあかしそあえ

たまご 25	赤
とうふ 20	赤
いとがまぼこ 10	赤
たまねぎ 10	赤
青ねぎ 5	緑
けずりぶし 2.5	黄
だしこんが 0.5	黄
うす口しょうゆ 3	黄
みりん 0.5	黄
しお 0.1	黄
でんぷん 0.5	黄
だしじる 100	黄

さわらのあまずあんかけ
さわら(粉付き)1切 赤
こめあぶら 2 黄
こいししょうゆ 2.4 黄
みりん 0.6 黄
さとう 1.2 黄
す 1.4 黄
でんぷん 0.3 黄
水 2.4 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
611	28.6	18.9

⑪ ごはん ぎゅうにゅう

ふたキムチのまぜごはん トックスープ

ふたにく 30	赤
はくさいキムチ 20	緑
きりぼしだいこん 3	赤
たまねぎ 25	緑
にんじん 15	緑
にら 7	緑
いりごま 1.2	黄
こいししょうゆ 3.5	黄
さとう 0.8	黄
トウバンジャン 0.1	黄
コチュジャン 0.2	黄
が-ルカガ- 0.03	黄
こめあぶら 0.5	黄

あまなつのかんづめ 40 緑

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
609	23.8	12.4

⑫ こくとうパン ぎゅうにゅう

キャロットポタージュ ツナオムレツ

にんじん 30	緑
こめあぶら 0.3	黄
ショルダーベーコン 10	赤
白いんげんまめピューレ 10	黄
たまねぎ 30	緑
きゅうにゅう 30	赤
マーガリン 2	黄
こめこ 2	黄
とりガラスープ 2	黄
うす口しょうゆ 0.5	黄
しお 0.4	黄
こしょう 0.01	黄
こめあぶら 0.3	黄
水 50	黄

こまつなのソテー
こまつな(八尾産) 30 緑
ホールコーン 10 緑
こいししょうゆ 1 黄
しお 0.1 黄
こしょう 0.01 黄
こめあぶら 0.3 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
600	26.2	23.1

⑬ ごはん ぎゅうにゅう

カツカレー スナッペンとうのサラダ

ぎゅうにく 10	赤
レンズまめ 5	黄
じゃがいも 40	黄
たまねぎ 40	緑
にんじん 25	緑
カレールウ 12	黄
フルーンピューレ 7	緑
トマトピューレ 3	緑
白ワイン 1	黄
しお 0.3	黄
こしょう 0.01	黄
カレーこ 0.1	黄
が-ルカガ- 0.01	黄
こめあぶら 0.5	黄
水 90	黄

ヒレカツ 1こ 赤
こめあぶら 4.5 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
680	22.9	22.1

⑭ そつぎょうおいわいこんだて
ベビーコッペ ぎゅうにゅう

わかごぼうのスパゲティ おさかなナゲット

スパゲティ 30	黄
わかごぼう(八尾産)10	緑
ショルダーベーコン 15	赤
たまねぎ 35	緑
しめじ 15	緑
にんじん 10	緑
とりガラスープ 1.5	黄
うす口しょうゆ 3	黄
白ワイン 1	黄
しお 0.3	黄
こしょう 0.01	黄
ばいせんこんが 0.2	赤
こめあぶら 0.5	黄
水 20	黄

おさかなナゲット2こ 赤
こめあぶら 2 黄

コーンサラダ
はるキャベツ 25 緑
ホールコーン 10 緑
うす口しょうゆ 1.5 黄
す 0.8 黄
さとう 0.6 黄
しお 0.05 黄
こしょう 0.01 黄

おいわいケーキ 1こ 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
638	26.6	20.5

⑮ そつぎょうしき
卒業式

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
609	23.8	12.4

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		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	A	B1	B2	C	
中	3月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
学	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》 食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。
黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。
緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

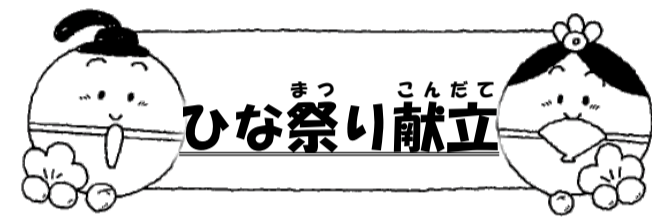
実施献立の写真はこちら↓

* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木					
18 ごはん	ぎゅうにゅう		19 ごはん	ぎゅうにゅう		20 しゅんぶん 春分の日			21 こくとうパン	ぎゅうにゅう				
マーボー豆腐	えびシューマイ		たまねぎのみそしる	ひじきのいために				ようふうふくめに	とりにくの					
とうふ(冷)	赤	1	とうふ(冷)	赤	30	ひじき(干)	赤	カットウインナー	赤	20	とりにくの	赤		
ぶたにく	赤	25	あぶらあげ	赤	5	つきごんにやく	5	じゃがいも	黄	30	とりにくの	1切		
たまねぎ	緑	30	たまねぎ	緑	35	にんじん	5	いんげんまめ	黄	7	とりにくの	0.1		
にんじん	緑	15	青ねぎ	緑	5	カットちくわ	5	たまねぎ	緑	30	とりにくの	0.01		
たけのこ(水煮)	緑	7	ほしわかめ	赤	0.3	こいししょうゆ	1.5	はるキャベツ	緑	20	とりにくの	0.3		
青ねぎ	緑	5	赤みそ	赤	8	さとう	1	にんじん	緑	15	とりにくの	0.3		
ほししいたけ	緑	0.5	白みそ	赤	3	みりん	1	とりがらスープ	緑	1.5	とりにくの	2		
つちしょうが	緑	0.5	けずりぶし	赤	2.5	こめあぶら	0.3	うす口しょうゆ	緑	1.5	とりにくの	0.5		
テンメンジャン	赤	2	だしじる	赤	100	だしじる	10	白ワイン	黄	1	とりにくの	0.5		
赤みそ	赤	2						しお	黄	0.3	とりにくの	0.5		
とりがらスープ	赤	1.5						こしょう	黄	0.01	とりにくの	0.5		
こいししょうゆ	黄	4						ローリエ	黄	0.01	とりにくの	0.3		
さとう	黄	1						こめあぶら	黄	0.3	とりにくの	0.02		
りょうりしゅ	黄	1						水	黄	50	とりにくの	8		
トウバンジャン	黄	0.1												
が-わか-が-	黄	0.02												
こしょう	黄	0.02												
でんぶん	黄	1.5												
こめあぶら	黄	0.3												
こめあぶら	黄	0.5												
水	黄	30												
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
646	27.1	17.7	619	19.6	19.4	621	30.3	24.9	621	30.3	24.9	621	30.3	24.9

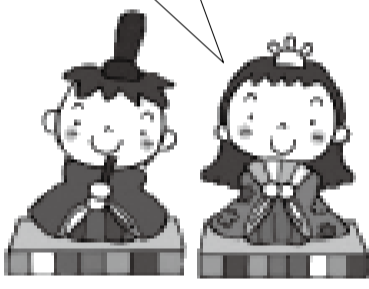


春分の日



ひな祭りは、子どもの健やかな成長を願う行事です。「ひなあられ」は地域によって違いがあります。関東は米をはぜたポン菓子に砂糖でコーティングした甘いもので、関西はもち米から作ったおかきを醤油や塩などで味付けしたものです。基本的にピンク・黄・緑・白の4色で構成されることが多く、これは春夏秋冬の「四季」を意味しており、一年を通して健康に過ごせるようにという願いが込められています。

1日(金)
ちらし寿司
蓮根のはさみ揚げ
菜の花の和え物
ひなあられ



5日(火)ほたてのクリームシチュー
北海道産のほたて貝をふんだんに使用しています。一部、一部の国・地域の日本産水産物の輸入停止により、輸出用のほたて貝が日本国内に残ってしまいました。給食などで使うことで生産者を応援する取組みによる無償提供があり、今回給食に登場します。ほたて貝は、小石と砂がまじる東北より北の海底にすむ二枚貝ですが、天然のものは少なく、ほとんど養殖のものです。主な産地は北海道・青森県・岩手県・宮城県で、日本一とれるのは北海道です。北海道の冷たい海で育ったほたて貝は身が厚く、甘みが強いのが特徴です。



Let's cook!

14日(木)若ごぼうのスパゲティ (4人分)

材料

スパゲティ (1.7mm)	120g	塩ゆで
ショルダーベーコン	60g	短冊切り
玉ねぎ	140g	うす切り
若ごぼう	40g	葉を除き 根・軸を分ける
にんじん	40g	せん切り
しめじ	60g	小房に分ける
スープ	80g	
薄口しょうゆ	大さじ1	
白ワイン	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
昆布だし(粉末)	0.8g	
米油	適量	

八尾産 若ごぼう

八尾市特産の若ごぼうを年に一度給食で使用します。今年はスパゲティに使います。

作り方

- 若ごぼうの根は斜め切り、軸は2cm位の斜め切りにし、軸は塩ゆでする。
- 油を熱し、にんじん・玉ねぎを炒める。
- ベーコン・若ごぼうの根・しめじを順に加えて炒める。
- スープを加え、調味料で味を整える。
- ゆでたてのスパゲティと若ごぼうの軸を加えて仕上げる。

6日(水)手作り豆乳プリン

和風のプリンです。豆乳とアガーを使って給食室で手作りします。カラメルソースではなく、黒ごとうで作った蜜をかけて食べます。

14日(木)卒業お祝い献立

ベビーコップ 若ごぼうのスパゲティ
おさかなナゲット コーンサラダ
お祝いケーキ

6年生は最後の給食です。
※ケーキにはいちご果汁が使用されています