

平成29年3月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第14号)

月	火	水	木	金			
		1日「ササミの中にトロツとチーズ」	2日「ごはんがすすむ豚キムチ」	3日「ひなまつり献立」			
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">3月に実施する給食の予約締切り</p> <p style="text-align: center;">※予約の開始は2月1日(水)からです。</p> <p style="text-align: center;">○マークシート：2月15日(水)</p> <p style="text-align: center;">○インターネット：2月20日(月)</p>  <div style="background-color: #003366; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;"> 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。 </div> </div>		ササミチーズフライ バターコーン ささみチーズフライ 1個 油 7 ホールコーン 30 玉ねぎ 10 塩 0.15 ごしょう 0.02 バター 0.3 サラダ油 0.2	おからのサラダ おから 12 オイルツナ 10 玉ねぎ 10 人参 5 人参 8 むき枝豆 3 豆乳 5 マヨネーズ 1袋 塩 1 ごしょう 0.01 ごま油 0.3 サラダ油 0.3	豚キムチ 豚肉 50 白菜 50 白菜キムチ 25 人参 20 にら 10 ごいくちしょうゆ 2 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 0.3 サラダ油 0.3	揚げぎょうざ ぎょうざ 2個 鶏肉 5 里芋 1 たけのこ水煮 20 人参 20 ごぼう 15 こんにやく 20 うずら卵 20 しいたけ(乾) 0.6 ごいくちしょうゆ 3 砂糖 1.2 みりん 0.6 削り節 0.5 だし汁 30	炒り鶏 さわら西京漬 1切 サラダ油 0.2 20 20 20 20 20 0.6 3 1.2 0.6 0.5 30	さわらの西京焼き 菜の花のおかか和え 菜の花 50 ごいくちしょうゆ 2.5 砂糖 0.2 1.8 2
		きのこソテー 小松菜 35 ほんしめじ 15 エリンギ 15 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 サラダ油 0.3	きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 50 わかめ(乾) 0.6 白いりごま 0.3 粉豆腐 3.3 人参 2 しょうが 1 ごいくちしょうゆ 3 砂糖 1 料理酒 1 みりん 1 サラダ油 0.3 水 5	ツナもぼろ オイルツナ 20 粉豆腐 2 人参 10 しょうが 0.2 ごいくちしょうゆ 3 砂糖 1 料理酒 1 みりん 1 サラダ油 0.3 水 5	みかんゼリー みかんゼリー 1個	ひじきの炒め物 ひじき 1.8 焼豚 10 ホールコーン 10 ごいくちしょうゆ 2.5 砂糖 1.2 サラダ油 0.3	
		エネルギー(kcal) 821 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 27.7	エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 25.5	エネルギー(kcal) 818 たんぱく質(g) 39.8 脂質(g) 23.7			

6日「しっかり味の鶏肉揚げ照り煮」	7日「人気No. 1カレーライス」	8日「ちょっとピリ大人な、ピリッとソース」	9日「ほくほく肉じゃが」	10日 卒業式					
鶏肉の揚げ照り煮 鶏肉 60 塩 0.1 ごしょう 0.01 でん粉 10 油 7 ごいくちしょうゆ 3 砂糖 2 みりん 1.5 じゃがいも 40 塩 0.1 パセリ(乾) 0.01	小松菜のアーモンド和え 小松菜 40 キャベツ 10 アーモンド 2 ごいくちしょうゆ 2.5 砂糖 1 カレールウ 14 プルーンピューレ 9 トマトピューレ 4 粉チーズ 2 白ワイン 1.2 ウスターソース 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 カレー粉 0.15 にんにく 0.05 サラダ油 0.5 水 120	カレーライス 豚肉 10 じゃがいも 40 レンズ豆 6 玉ねぎ 50 人参 25 カレールウ 14 プルーンピューレ 9 トマトピューレ 4 粉チーズ 2 白ワイン 1.2 ウスターソース 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 カレー粉 0.15 人参 0.05 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 ごしょう 0.01 ローリエ 0.01 水 2	ミンチカツ ミンチカツ 1個 油 5 白ねぎ 25 ピーマン 15 しょうが 0.5 にんにく 0.05 サラダ油 0.4 ケチャップ 20 トウバンジャン 0.3 酢 0.5 でん粉 1.5 水 5	自身魚のチリソースかけ ホキでん粉付 1個 油 5 白ねぎ 25 ピーマン 15 しょうが 0.5 にんにく 0.05 サラダ油 0.4 ケチャップ 20 トウバンジャン 0.3 酢 0.5 でん粉 1.5 水 5	五目豆 大豆水煮 7 鶏肉 25 人参 15 つきこんにやく 0.5 ごいくちしょうゆ 2.5 つきこんにやく 2 削り節 0.2 砂糖 10 だし汁 0.3	肉じゃが 牛肉 15 じゃがいも 15 玉ねぎ 10 人参 10 つきこんにやく 2.5 削り節 2 ごいくちしょうゆ 1 砂糖 0.2 みりん 10 サラダ油 0.5 だし汁 20	チンゲンサイの炒め物 チンゲンサイ 40 ロースハム 60 ホールコーン 40 ごいくちしょうゆ 30 塩 20 ごしょう 0.4 サラダ油 5.5 0.01 0.3	卒業式 	
切り干し大根の煮物 豆腐 25 わかめ(乾) 0.5 切り干し大根 4.5 人参 5 さつま揚げ 8 ごいくちしょうゆ 3 砂糖 2 削り節 0.2 だし汁 10 サラダ油 0.5	みそ汁 豆腐 25 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 8 赤みそ 3 白みそ 2 削り節 140 だし汁 20 オイルツナ 10 むき枝豆 3 うすくちしょうゆ 2 砂糖 1.5 サラダ油 0.3	ミックスピクルス 大根 30 人参 10 酢 2 砂糖 2 うすくちしょうゆ 0.3 塩 0.1 ごしょう 0.01 水 0.01	スナップえんどうのソテー スナップえんどう 35 白いりごま 40 ごいくちしょうゆ 10 砂糖 15 水 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 サラダ油 0.3	いかのハーブ焼き いか短冊 0.8 玉ねぎ 0.6 バジル粉 0.2 塩 0.2 サラダ油 0.2	ゆでブロッコリー ブロッコリー 50 ノンフレンチドレッシング 1袋	エネルギー(kcal) 863 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 27.3	エネルギー(kcal) 888 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 26.1	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 22.7	エネルギー(kcal) 811 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 22.4

13日「カルシウムたっぷり献立」	14日「うずらコロッと中華の煮物」	15日「春の洋風献立」								
厚揚げのみそ炒め 厚揚げ 40 豚肉 20 キャベツ 50 玉ねぎ 30 人参 20 たけのこ水煮 10 しいたけ(乾) 0.5 にんにく 0.05 しょうが 0.5 赤みそ 5 砂糖 3 ごいくちしょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.1 ごしょう 0.02 トウバンジャン 0.1 サラダ油 0.5 でん粉 1 水 5	わかさぎのフリッター わかさぎフリッター 2尾 油 5 チンゲンサイ 70 玉ねぎ 30 人参 20 たけのこ水煮 15 きくらげ(乾) 0.5 しょうが 0.5 鶏がらスープの素 1 玉ねぎ 10 ごいくちしょうゆ 4 オイスターソース 0.5 塩 3 ごしょう 1 でん粉 1 水 1 サラダ油 0.3	うずら卵の中華煮 うずら卵 30 豚肉 25 チンゲンサイ 70 玉ねぎ 30 人参 20 たけのこ水煮 15 きくらげ(乾) 0.5 しょうが 0.5 鶏がらスープの素 1 玉ねぎ 10 ごいくちしょうゆ 4 オイスターソース 0.5 塩 3 ごしょう 1 でん粉 1 水 1 サラダ油 0.3	えびしゅうまい えびしゅうまい 2個 ミートボール 50 玉ねぎ 25 じゃがいも 30 人参 20 れんこん 10 パセリ(乾) 0.01 にんにく 6 トマトピューレ 7.5 ウスターソース 1.3 ごしょう 0.1 オリブオイル 0.3 水 10 サラダ油 0.5	菜の花のスパゲティ スパゲティ 12 ベーコン 8 菜の花 8 玉ねぎ 20 ほんしめじ 5 にんにく 0.05 うすくちしょうゆ 0.8 塩 0.1 ごしょう 0.01 オリブオイル 0.3	ハンサンスー マロニー 7 きゅうり 40 人参 5 酢 3 うすくちしょうゆ 1.8 砂糖 1.8 塩 0.2 ごま油 0.2	チキンナゲット チキンナゲット 1個 油 4	ヨーグルト ヨーグルト 1個	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 26.4	エネルギー(kcal) 858 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 24.3	エネルギー(kcal) 883 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 24.7

おはしやスプーンを忘れずにお持ちください。

マークがある日は、
スプーンがあると食べやすいです。



※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。



平成29年度の給食は4月18日(火)からの開始予定です。

〈参考〉平成29年度給食実施日予定

- 1学期 平成29年4月18日(火)～7月11日(火)
- 2学期 平成29年9月4日(月)～12月15日(金)
- 3学期 平成30年1月10日(水)～3月15日(木)
- ※3年生は平成30年2月23日(金)が最終日予定です。

※上記期間内でも学校ごとの行事等で、給食を実施しない日があります。



お知らせ

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、来年度以降の予約にご利用いただけます。

*****3月の献立から*****

3日(金) ひなまつり献立

3月3日(金)は、桃の節句。桃の花を飾り、ひし餅やひなあられ、白酒などで祝います。3色の餅を重ねたひし餅や、4色を使ったひなあられは、ヨモギやクちなンなど、邪気を払う薬草で色付けしたり、四季を通じての幸せを願ったりする意味が込められています。

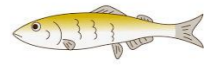
その他、さわらや菜の花、春を感じられる献立です。



13日(月) カルシウムたっぷり献立

小ぶりなわかさぎは、骨も細かく、やわらかいので、丸ごと食べられます。小魚を丸ごと食べることは、カルシウムの摂取、歯や骨の強化につながります。

中学生の時期に、積極的に摂りたいカルシウム。頭からガブッと、元気よくいただきましょう!



旬の食材



菜の花

菜の花の旬は、冬から早春にかけてです。独特のほろ苦さ、香りと彩りで、ひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。カロテン・ビタミンC・ビタミンB1、B2・葉酸・カルシウム・鉄などのミネラル類が豊富ですが、特に多いビタミンCは、体の抵抗力を高め、風邪予防にも効果があります。



スナップえんどう

3～6月頃が旬の“スナップえんどう”は、グリーンピースの改良品種で、アメリカから導入されたそうです。豆が成長してもサヤが硬くならず、サヤごと食べられるのが特徴です。甘みがあり、パリッとした食感も楽しみの一つです。



アレルギー物質を含む食品の一覧

給食で使用している油は大豆油です。また醤油には大豆・小麦、ウスターソースにはりんご、削り節にはさ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)の可能性もあります。

日付	特定原材料		特定原材料に準ずるもの										
	卵	乳	小麦	えび	いか	オレンジ	肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ごま
1日(水)	○	○	○					○	○			○	○
2日(木)			○			○		○	○	○			○
3日(金)	○		○					○	○	○			
6日(月)			○					○	○	○			
7日(火)		○	○					○	○	○	○		

日付	特定原材料		特定原材料に準ずるもの										
	卵	乳	小麦	えび	いか	オレンジ	肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ごま
8日(水)	○		○					○	○	○			○
9日(木)			○		○			○	○	○			
13日(月)			○					○	○	○			
14日(火)	○	○	○	○				○		○	○		○
15日(水)		○	○					○	○	○	○		

※飲用牛乳は除く

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
							A	B1	B2	C	
当月平均	840kcal	30.3g	25g *26.8%	2.5g	361mg	3.66mg	341 μgRE	0.42mg	0.59mg	40mg	5.2g
学校給食摂取基準	820kcal	25~40g	摂取I補 ⁺ の 25~30%	3g未満	450mg	4.0mg	300 μgRE	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g

●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(ビジネスラリアート株式会社)
075-256-5611

●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!

