

平成27年3月分 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

Table with 5 columns (Day: 月, 火, 水, 木, 金) and 6 rows of menu items. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ひなまつり, かいごはん, こくとうパン, むぎごはん and their ingredients with quantities and color codes.

Summary table for the first 5 days, showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g) for each day.

Table with 5 columns (Day: 9, 10, 11, 12, 13) and 6 rows of menu items. Includes items like ごまに, ココアペパン, はいごはん, コッペパン, はいごはん and their ingredients with quantities and color codes.

Summary table for days 9-13, showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g) for each day.

Table with 5 columns (Day: 16, 17, 18, 19, 20) and 6 rows of menu items. Includes items like カレーライス, ミックスピクルス, コソククリームスープ, フライドチキン, セサミパン, たまごスープ, ミートポテト, ぶたじゃが, こまつなのいためもの. Day 18 is a graduation ceremony (卒業式). Includes illustrations of children and a pig.

Summary table for days 16-20, showing Energy (kcal), Protein (g), and Fat (g) for each day.

Nutrient comparison table. Columns: 区分 (3 months average vs. school intake standard), 栄養素 (Energy, Protein, Fat, Salt, Calcium, Iron, Vitamins A, B1, B2, C, Food Fiber). Values are provided in kcal, g, mg, ug.

《栄養三色》 (Nutrition Three Colors) explanation. Red: Mainly carbohydrates for energy. Yellow: Mainly heat/cold for body temperature. Green: Mainly protein for tissue repair.

* 摂取エネルギーの25~30%

月			
23	ごはん	ぎゅうにゅう	
けんちんじる	さけのみそマヨやき		
とうふ	25	赤	さけ
あぶらあげ	7	赤	いりごま
だいこん	20	緑	マヨネーズ
ごぼう	10	緑	赤みそ
にんじん	10	緑	さとう
白ねぎ	10	緑	しお
けずりぶし	2		こしょう
だしこんぶ	2.5		
うす口しょうゆ	4		
みりん	0.5		
しお	0.1		
あぶら	0.5	黄	
だしじる	90		
ひじきふりかけ			
袋 赤			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	
609	25.4	19.4	

3月のもくひょう
1年間をふりかえろう



3月の
こんだてから

3日(火)
ひなまつり献立

- ・さけ蒸しずし
- ・白花豆コロッケ
- ・菜の花の炒め物
- ・ひなあられ

6日(金)小松菜の煮びたし
20日(金)小松菜の炒め物

八尾でとれた、新鮮で緑あざやかな小松菜を使った献立です。

八尾産の米(ヒノヒカリ)を使います
6日(金)・9日(月)・11日(水)

13日(金)

若ごぼうのみそ汁
若ごぼうの手作りふりかけ

八尾特産の若ごぼうは香りがよく、根だけでなく茎や葉も食べられることが特徴です。「春を呼ぶ野菜」とも言われています。

17日(火)

卒業お祝い献立

- ・コッペパン
- ・コーンクリームスープ
- ・フライドチキン
- ・春キャベツのソテー
- ・お祝いケーキ

今月のおすすめかみかみ献立

5日(木)

れんこんの炒め物

9日(月)

切り干し大根の炒め物

12日(木)

ごぼうの炒め物



かめかめ歯大王のかめちしき

今月は1年間勉強した「かめちしき」についてふりかえろぞ。()に入る言葉を下のの中から選んでうめるのじゃ。よくかんで食べるとどんないいことがあったかのう。

味・発音・歯・肥満・体力向上・ガン・脳・胃腸

(①)の働きを活発にする



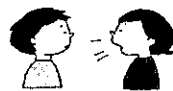
(⑤)と全力投球



(②)の病気を防ぐ



言葉の(⑥)がはっきりする



食べ物の(③)がよくわかる



(⑦)の予防になる



食べすぎを防いで(④)になりにくくなる



(⑧)の働きをよくする



覚えよう! 食べものの3つのグループ

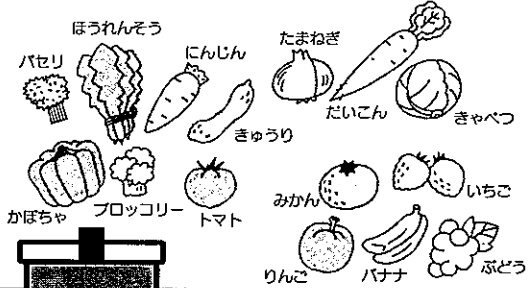
緑のグループ

エイヨー博士



おもに体の調子を整えるビタミンが含まれているよ。病気に負けないようぶな体にしてくれたり、肌をつやつやにしてくれるんだ。

おなかの中をきれいにそうじしてくれるはたらきもあるよ。



不足すると...

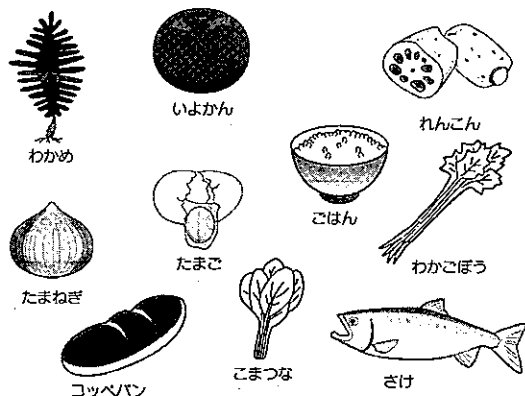


病気になるやすい 便秘になりやすい 肌がかさかさになる

ク イ ス

次の食べものの中で、緑のグループの食べものを5つ見つけましょう

【こたえは献立表からさがしてね】



かめかめ歯大王クイズの答え ①脳 ②歯 ③味 ④肥満 ⑤体力向上 ⑥発音 ⑦ガン ⑧胃腸