

平成28年3月分 小学校給食予定献立表

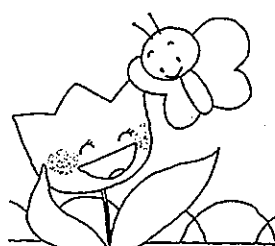
八尾市教育委員会 八尾市学校給食会

Main menu table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and meal items (e.g., 3月のもくひょう, 1年間のふりかえろう, 1 なかよしパン, etc.). Includes detailed ingredient lists and energy/nutrient values.

Nutrient comparison table with columns for '区分' (Category), '栄養素' (Nutrient), and '値' (Value). Rows include 3月の八尾市平均 and 学校給食摂取基準.

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。 赤：主からだを作る食品... 黄：主に熱や力のもとになる食品... 緑：主からだの調子を整える食品...

*摂取エネルギーの25~30%

月	火	水
21 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	22 うずまきパン ぎゅうにゅう コーンクリームスープ ミートボールのケチャップに クリームコーン 40 緑 ミートボール 30 赤 ホールコーン 10 緑 あぶら 5 黄 たまねぎ 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 15 緑 とくにゅう 10 赤 にんじん 10 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 トマトケチャップ 6 緑 マーガリン 1.5 黄 ウスターソース 1 とりがらスープ 2 しお 0.05 うす口しょうゆ 0.7 こしょう 0.01 しお 0.4 さとう 0.5 こしょう 0.01 でんぷん 0.3 あぶら 0.5 黄 あぶら 0.3 黄 水 35 水 10 はちみつアンドマーガリン に 黄 エネルギー kcal たんぱく質 g しじふ g 648 21.5 26.7	23 はいがごはん ぎゅうにゅう おやこどんぶり はるさめのあえもの とりにく 25 赤 はるさめ 5 黄 たまご 35 赤 キャベツ 20 緑 やきかまぼこ 10 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 3 赤 しお 0.1 たまねぎ 40 緑 あぶら 0.3 黄 にんじん 10 緑 (タレ) 青ねぎ 5 緑 こい口しょうゆ 2.5 けずりぶし 2 さとう 1.2 黄 うす口しょうゆ 3 す 1.2 こい口しょうゆ 3 水 1.5 さとう 1.8 黄 でんぷん 1 黄 だしじり 40 きざみり 1袋 赤 エネルギー kcal たんぱく質 g しじふ g 619 25.3 17.1

おお さか
大阪もん
 わか 若ごぼう
 やおし のうさんぶつぶんぶす 八尾市の農産物分布図



若ごぼうは根を食べる普通のごぼうとは異なり、根・軸・葉まで食べることができます。
 八尾市での出荷量は300トンを超え、全国でもトップクラスです。
 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。
 食物せんいや鉄、カルシウム、カロテンやビタミンCを多く含んでいます。

八尾の特産品

3月のこんだてから

3日(木) ひなまつり献立
 ・おこうこのちらし
 ・かつおフライ
 ・菜の花の和え物
 ・ひなゼリー

14日(月) けんちゃ
 「けんちん汁」がなまって「けんちゃ」になったそうです。
 大根や豆腐、里芋などをだし汁で煮こみます。

15日(火) 飛魚のフリッター
 2万種の魚の中で唯一海面上を飛べます。地方によってはアゴともよばれています。たんぱく質のほか、ビタミンEをたくさん含んでいます。

16日(水) 卒業お祝い献立
 ・まぜピラフ
 ・ブラウンシチュー
 ・添え野菜
 ・お祝いケーキ

18日(金) 韓国風すき焼き煮
 ピリッと辛い白菜キムチを使っています。もち米ではなく、うるち米で作った韓国のおもち「トッポギ」が入っています。

15日(火) 若ごぼうのクリームスパゲティ
 八尾市の教興寺地区の生産者グループの方が作った若ごぼうを使います。

3月の給食に使われている旬の野菜や果物
 ・春キャベツ ・菜の花 ・若ごぼう
 ・スナップえんどう ・デコポン

若ごぼうの生産者通信
 八尾スクール食育ネットで掲載しているよ。見てみてね♪

Let's cook! わか 若ごぼうのクリームスパゲティ(15日)

材料 (4人分)	分量
スパゲティ	300g
ゆで塩	適量
ベーコン	100g
若ごぼう(軸、根)	100g
たまねぎ	100g(中1/2こ)
にんじん	50g(中1/4本)
マッシュルーム(缶)	小1缶
牛乳	1カップ
豆乳	1/2カップ
マーガリン	大さじ1
小麦粉	大さじ2
白ワイン	大さじ1
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
油	適量
スープ	1カップ

- 作り方**
- ①スパゲティを固めに塩ゆでする。
 - ②ベーコンは短冊切り、たまねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
 - ③若ごぼうの軸・根はななめ切りにし、別々に塩ゆでて水にさらす。
 - ④マッシュルーム(缶)は水気をきっておく。
 - ⑤油を熱し、ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじん・若ごぼうの根とマッシュルームを加えて炒める。
 - ⑥スープを入れて煮こみ、材料がやわらかくなれば、牛乳・豆乳・マーガリン・水溶き小麦粉を入れて煮る。
 - ⑦調味料で味を整える。
 - ⑧若ごぼうの軸、スパゲティを加えて仕上げる。

