

令和6年3月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしよく 栄養三色

3つのなかまに分けられます  
食べ物、はたらきによって

きいろ



ねつやエネルギーのもとになる

あか



からだをつくる

みどり



からだのちょうしをととのえる

はしの持ち方レッスン



①えんぴつを持つように1本を持つ。②点線の部分にもう1本を入れる。③上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう。

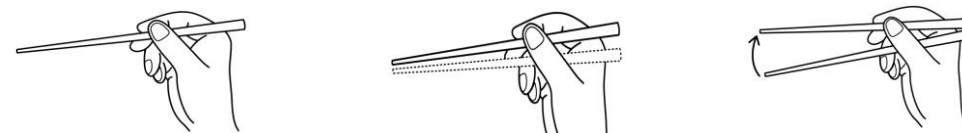


Table with columns for nutrients: Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Sodium (mg), Calcium (mg), Magnesium (mg), Iron (mg), and Vitamins (A, B1, B2, C, mg) and Food Fiber (g). Rows show average values for March and the national standard.

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。  
◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

4日(月)

1~5年生

Menu for 1-5th graders: レタスのスープ, トンカツ, カットポテトフライ, ロールケーキ. Includes nutrient table at the bottom.

6年生

Menu for 6th graders: レタスのスープ, にこみハンバーグ, さけフライ, ブロッコリー, カットポテトフライ, セレクトデザート. Includes a note about the dessert selection.

1日(金)

Menu for 1st day (Friday): ごはん, だいごんのスープ, ぶたキムチ, かつおでんぶ. Includes a section about red rice (せきはん) and its history.

5日(火)

4日(月)は卒業・修了お祝い献立です。 献立内容は上欄をご覧ください。 (Decorative text with musical notes)

Menu for 5th day (Tuesday): ごはん, セルフキンパク, チキンカレー, ごぼうサラダ, ふくじんづけ. Includes nutrient table at the bottom.

6日(水)

Menu for 6th day (Wednesday): ごはん, 食パン, ワンタンスープ, ポテトサラダ, 赤飯, けいにくのからあげ, すましじる, スライスチーズ. Includes nutrient table at the bottom.

7日(木)

8日(金)

令和6年3月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

Table with columns for dates 11日(月), 12日(火), 13日(水), 14日(木). Rows list menu items like コッペパン, 牛乳, ごはん, マーボー豆腐, バンサンソー, ベジタスープ, たりやきハンバーグ with quantities and colors.

卒業・修了 おめでとう! Illustration of two children in graduation gowns holding diplomas, surrounded by flowers.

Table with columns for dates 18日(月), 19日(火), 21日(木). Rows list menu items like 練乳ツイストパン, 牛乳, ごはん, 旬の食材: 鯖(さわら), 10g減量コッペパン, 牛乳, ぶたにくとキャベツのいたためもの, いちごジャム with quantities and colors.

菜の花のあえもの 8日(金) 菜の花は春を告げる花と言われています。つぼみや茎は、独特のほろ苦さがあります。春には苦いものを食べるとよいとされています。 東大阪市の名誉市民である、作家 司馬遼太郎の代表作のひとつに「菜の花の沖」という作品があります。 司馬さんが菜の花を好んだことや、作品に由来して、命日である2月12日は「菜の花忌」とされています。毎年「菜の花忌」が近づくと、司馬遼太郎記念館や周辺の通りが菜の花で彩られています。

地産地消の取り組み 今月の大阪府内産の食材 「米」 1日(金) 6日(水) 13日(水) 「ヒノヒカリ」という種類の米です。「ヒノヒカリ」は、「コシヒカリ」と「黄金晴」から生まれた米で、西日本でたくさん作られています。

セルフキンパ 5日(火) キンパは、韓国ののり巻きのことで、「キム」は「のり」、「パプ」は「ごはん」の意味です。ごま油などで味つけたごはんや牛肉やにんじん、たまごなどたくあんなどをのりで巻いて作ります。韓国では身近な食べ物で、食べやすく持ち運びが便利なことから、遠足などのお弁当でも人気です。給食では、ごはんに味つけはせず、具材をごま油で炒めています。ごはんと具材をのりで巻いて、自分でキンパを作って食べましょう。

ふり返ってみよう。今年度をふり返って、できたと思うものに○をつけましょう。 ( ) 食事の前には石けんできれいに手を洗った。 ( ) 協力して食事の準備をした。 ( ) 食事のあいさつをきちんとした。 ( ) よくかんで食べた。 ( ) よい姿勢で食べた。 ( ) おはしを正しい持ち方で使えた。 ( ) 好ききらいなく食べた。 ( ) 食器をていねいにあつかった。 ( ) 後片付けまできちんとできた。

広告 毎日の食卓に、健康百菜! JAグリーン大阪 LINE 野菜のいろいろ、発信中! 新鮮・安全・安心・エコ野菜 健康百菜 ... JAグリーン大阪 ... ※JAグリーン大阪では、エコ産物を「健康百菜」とネーミングしています。 JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」 営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日 土・祝日も営業しています!