

令和8年3月分(Aグループ)

小学校給食予定献立表

**えいようさんしよく 栄養三色** 食べ物のほたらきによって 3つのなかまに分けられます

**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

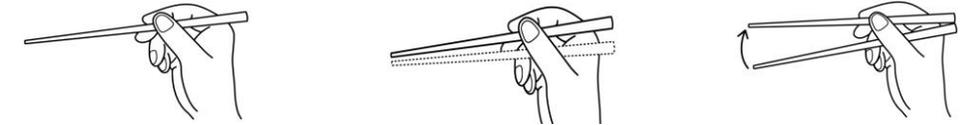
**みどり** からだのちょうしをととのえる

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。  
 ※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考にしてください。  
 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。  
 ※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。
- ◎ 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。
- ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようお願いいたします。

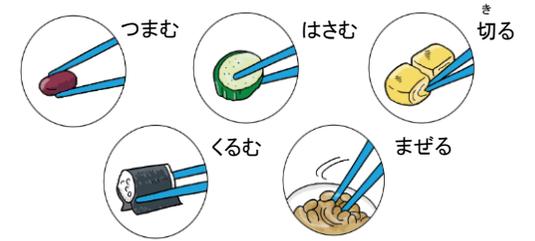
はしの持ち方レッスン

- 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



万能な道具「はし」

はしは、つまむ・はさむ・切る・くるむ・まぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。  
 正しく持って使いこなしましょう。



2日(月)

1~5年生			
乳 半減量うずまきパン	乳 牛乳		
<b>レタスのスープ</b> 鶏肉 15 赤 // たまご 25 // レタス 20 緑 // にんじん 10 // はるさめ 3 黄 // 鳥がらスープ 3.5 赤 // うすくちしょうゆ 0.4 // 塩 0.1 黄	<b>トンカツ</b> トンカツ 1こ(40) 赤 // 揚げ油 5 黄 // 合わせソース(クラス1本)		
<b>ロールケーキ(いちご)</b> 1こ(30) 黄	<b>いちごケーキ</b> 【ロールケーキ代替デザート】 1こ(30) 黄		
エネルギー kcal 601	たんぱく質 g 26.3	しじふ g 30.6	食塩 g 2.5

6年生			
乳 半減量うずまきパン	乳 牛乳		
<b>レタスのスープ</b> 鶏肉 15 赤 // たまご 25 // レタス 20 緑 // にんじん 10 // はるさめ 3 黄 // 鳥がらスープ 3.5 赤 // うすくちしょうゆ 0.4 // 塩 0.1 黄	<b>にこみハンバーグ</b> ハンバーグ 1こ(40) 赤 // たまねぎ 15 緑 // マッシュルーム 3 // サラダ油 0.5 黄 // トマトケチャップ 7 緑 // トマトピューレ 3 // 塩 0.2 // こしょう 0.4 // ウスターソース 1 // 赤ぶどう酒 0.5 黄 // さとう 0.3 //	<b>サーモンフライ</b> サーモンフライ 1こ(50) 赤 // 揚げ油 6 黄 // タルタルソース1袋(10) //	<b>ブロッコリー</b> ブロッコリー 20 緑
	<b>カットポテトフライ</b> カットポテト 30 黄 // 揚げ油 3 // 塩 0.05	<b>卵 選りデザート</b> 1こ(30) 黄	
767	33.6	42.9	3.0

6年生の選りデザートは、ロールケーキ(いちご)・いちごケーキ・チョコケーキ・ドーナツ・いちごジュレの5種類のデザートの中から、事前に選んでおいたものを食べます。

**せせはん 赤飯** どうしてお祝いの時に、赤飯を食べるのでしょうか?

いまま 今から3000年ほど前に、日本に最初に伝わった米は、赤米でした。日本で赤米が作られていた頃、米は大変貴重だったので、人々は赤米を神様に  
 お供えし、お祝いの時にしか食べませんでした。  
 しろ 白い米が作られ始めてからも、その風習が残り、あずき 小豆を入れて、あかいろ 赤く色をつけた赤飯を炊いてお祝いするようになったそうです。

**給食のレシピ** タッカルビ 3日(火)

① にんにく・土しょうがはみじん切り。にんじんはせん切り。キャベツは3cm角、にらは2cmに切る。  
 ② 鶏肉に調味料、にんにく、土しょうがをなじませながら火が通るまで炒める。  
 ③ にんじん、キャベツを入れ、最後ににらを加える。  
 ④ でんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる。

☆韓国・朝鮮の言葉で、「タツ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」という意味です。

3日(火)

**2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。

3日(火)			
ごはん	乳 牛乳		
<b>だいこんのスープ</b> 豚肉 15 赤 // とうふ 15 // ほしわかめ 0.5 // だいこん 25 緑 // にんじん 10 // 青ねぎ 5 // 土しょうが 0.3 // 鳥がらスープ 3.2 // うすくちしょうゆ 0.2	<b>タッカルビ</b> 鶏肉 40 赤 // トマトケチャップ 5 緑 // コチジャン 0.5 // 酒 1 黄 // こいくちしょうゆ 1 // みりん 1 黄 // さとう 0.2 // にんにく 0.05 緑 // 土しょうが 0.5 // 塩 0.2 // こしょう 0.2 // ごま油 0.2 黄 // にんじん 5 緑 // キャベツ 20 // にら 5 // でんぷん 0.7 黄	<b>マーボー豆腐</b> 豚ひき肉 25 赤 // とうふ 85 // にんじん 10 緑 // たけのこ 10 // ほししいたけ 0.5 // 青ねぎ 10 // 土しょうが 0.5 // サラダ油 0.5 黄 // みそ 4 赤 // 豆みそ 3 // こいくちしょうゆ 1 // さとう 1 黄 // みりん 0.6 // とうばんじやん 0.2 // でんぷん 0.6 黄 // こしょう	<b>バンサンスー</b> はるさめ(マロニー) 7 黄 // きゅうり 25 緑 // にんじん 5 // す 2.5 // うすくちしょうゆ 1.5 // ごま油 0.3 黄 // さとう 1.5 // 塩 0.2
532	24.6	16.2	1.9

4日(水)			
ごはん	乳 牛乳		
<b>クリームスープ</b> 鶏肉 20 赤 // パラベーコン 10 // じゃがいも 40 黄 // たまねぎ 30 緑 // にんじん 15 // パセリ 0.05 // サラダ油 0.5 黄 // 牛乳 25 赤 // カリーム 1 黄 // 粉チーズ 4 赤 // 鳥がらスープ 5 黄 // 小麦粉 2 黄 // パター 2 // サラダ油 2 // 塩 0.5	<b>練乳ツイストパン</b> 1袋(5) 赤		
<b>つぼづけ</b>			
<b>ごまかなミックス</b> 1袋(5) 赤			
662	25.3	29.4	2.4

5日(木)			
ごはん	乳 牛乳		
<b>れんこんサラダ</b> れんこん 30 緑 // うすくちしょうゆ 0.5 // にんじん 5 緑 // ごまかみーどレッシング(クラス1本)	<b>ミニフルーツゼリー</b> 1こ(23) 黄		
<b>10g減量赤飯</b> 米 42 黄 // もち米 18 // ゆであずき 10 // 塩 0.7	<b>ふたにくとキャベツのいためもの</b> 豚肉 35 赤 // にんにく 0.05 緑 // 塩 0.1 // こしょう 0.5 黄 // サラダ油 0.5 // キャベツ 40 緑 // ビーマン 3 // コチジャン 0.5 // こいくちしょうゆ 2.5 // さとう 0.5 黄 // みりん 0.5 // ごま油 0.3		
596	26.2	18.5	2.5

令和8年3月分(Aグループ)

小学校給食予定献立表

Table with 5 columns for days 9日(月) through 13日(金). Each column lists menu items like コッペパン, マカロニスープ, 牛乳, ごはん, ポークカレー, etc., with their respective quantities and nutritional values.

Table for 16日(月) menu. Items include コッペパン, なのはなのたまごスープ, 牛乳, コロッケ, ゆでキャベツ, りんごジャム.



Table for 18日(水) menu. Items include ごはん, にくじゃがいも, 牛乳, きゅうりとわかめのすのもの, じゃこのつくだに.

Table for 19日(木) menu. Items include コッペパン, ワンタンスープ, 牛乳, てりやきハンバーグ, りんごジャム.

旬の食材：鯖(さわら)
さわらという漢字は、魚へんに春と書きます。
字が表すように春に美味しくなる魚です。
大きくなると、1mlにもなりますが、50cmくらいのものを関東では「さごち」、関西では「さごし」と呼びます。
関東では、卵を産む前の冬にとれる「寒鯖」が好まれ、塩焼きにしてよく食べるそうです。
関西では、春にとれる鯖がよく食べられます。
食べ方もさしみ、焼き物、揚げ物、蒸し物、押しずしなどいろいろです。
13日(金)の給食では、煮つけにしています。
春の食材を味わって食べましょう。

Table for 23日(月) menu. Items include コッペパン, ハヤシシチュー, 牛乳, さんしょくサラダ, キャンディがたチーズ.

なの花のたまごスープ 16日(月)
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。

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。
( ) 食事の前にはせっ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。
Table with nutritional information for 3月 of Osaka City average and JA Green Osaka standards.

JAグリーン大阪 健康百菜
毎日の食卓に、健康百菜!
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、エコ農産物を「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・日・祝日も営業しています!