

令和8年3月分(Bグループ)

小学校給食予定献立表

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

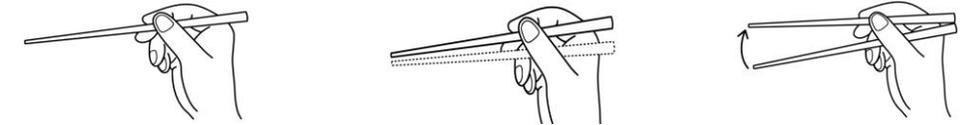
みどり からだのちょうしをととのえる

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。
- ③ 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。
- ④ 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。

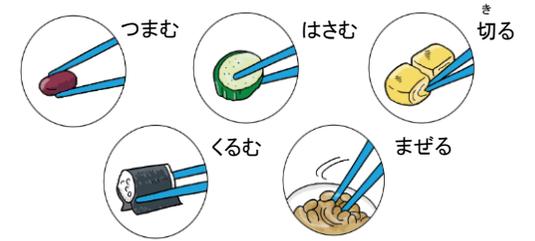
はしの持ち方レッスン

- 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。



3日(火)

1~5年生		牛乳	
半減量うずまきパン	レタスのスープ	トンカツ	カットポテトフライ
鶏肉 15 赤 たまご 25 卵 レタス 20 緑 にんじん 10 黄 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	たまご 25 卵 レタス 20 緑 にんじん 10 黄 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	トンカツ 1こ(40) 赤 揚げ油 5 黄 合わせソース (クラス1本)	カットポテト 30 黄 揚げ油 3 黄 塩 0.05
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		牛乳	
半減量うずまきパン	レタスのスープ	にこみハンバーグ	サーモンフライ
ハンバーグ 1こ(40) 赤 たまねぎ 15 緑 マッシュルーム 3 黄 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 黄 塩 0.2	鶏肉 15 赤 たまご 25 卵 レタス 20 緑 にんじん 10 黄 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	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) 黄	カットポテト 30 黄 揚げ油 3 黄 塩 0.05
エネルギー kcal 767	たんぱく質 g 33.6	しじふ g 42.9	食塩 g 3.0

6年生のセレクトデザートは、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。

せきはん 赤飯 どうしてお祝いの時に、赤飯を食べるのでしょうか?

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。白い米が作られ始めてからも、その風習が残り、小豆を入れて、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 2日(月)

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。

2日(月)

ごはん		牛乳	
だいこんのスープ	タッカルビ	さけのふりかけ	
豚肉 15 赤 とうふ 15 黄 ほしわかめ 0.5 黄 だいこん 25 緑 にんじん 10 黄 青ねぎ 5 黄 土しょうが 0.3 黄 鳥がらスープ 3.2 赤 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.2	鶏肉 40 赤 トマトケチャップ 5 黄 コチジャン 0.5 黄 酒 1 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 さとう 0.2 黄 にんにく 0.05 緑 土しょうが 0.5 緑 塩 0.2 黄 こしょう 0.2 黄 ごま油 0.2 黄 にんじん 5 黄 キャベツ 20 黄 にら 5 黄 でんぷん 0.7 黄	さけのふりかけ 1袋(2.5) 赤	
エネルギー kcal 532	たんぱく質 g 24.6	しじふ g 16.2	食塩 g 1.9

3日(火)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。

4日(水)

ごはん		牛乳	
たまねぎのみそ汁	ごもくまめ	ツナそぼろ	
とうふ 20 赤 豚肉 10 赤 油あげ 5 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 黄 青ねぎ 5 黄 みそ 5 赤 赤みそ 5 黄 だし汁	だいず 10 赤 鶏肉 15 黄 たけのこ 5 黄 にんじん 5 黄 こんにやく 10 黄 さとう 1 黄 みりん 2 黄 こいくちしょうゆ 2 黄	ツナ(かんづめ) 15 赤 こいくちしょうゆ 1 黄 さとう 0.5 黄 みりん 1 黄	
エネルギー kcal 577	たんぱく質 g 27.5	しじふ g 18.1	食塩 g 2.0

5日(木)

10g減量赤飯		牛乳	
米	ぶたにくとキャベツのいためもの	かやくうどん	
米 42 黄 もち米 18 黄 ゆであずき 10 黄 塩 0.7 黄	豚肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 塩 0.1 黄 こしょう 0.5 黄 酒 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 4 黄 ピーマン 3 黄 コチジャン 0.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 黄 ごま油 0.3 黄	うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 黄 油あげ 5 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 黄 うすくちしょうゆ 5.6 黄 みりん 0.5 黄 だし汁 0.5 赤	
エネルギー kcal 596	たんぱく質 g 26.2	しじふ g 18.5	食塩 g 2.5

6日(金)

練乳ツイストパン		牛乳	
クリームスープ	れんこんサラダ	ミニフルーツゼリー	
鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 黄 パセリ 0.05 黄 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 黄 バター 2 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.5 黄 こしょう	れんこん 30 緑 うすくちしょうゆ 0.5 黄 にんじん 5 黄 ごまクリームゼリー(クラス1本)	ミニフルーツゼリー 1こ(23) 黄	
エネルギー kcal 662	たんぱく質 g 25.3	しじふ g 29.4	食塩 g 2.4

Table with 5 columns for dates 9日(月) through 13日(金). Each column lists menu items like 'ごはん', '牛乳', 'サラダ', and their respective quantities and nutritional values.

Table for 16日(月) menu items including 'ごはん', '牛乳', 'ハヤシシチュー', 'さんしょくサラダ', and 'ふくじんづけ'.

卒業・修了おめでとう! (Congratulations on Graduation/Completion!) featuring an illustration of two children holding diplomas and flowers.

Table for 18日(水) menu items including 'ごはん', '牛乳', 'ワンタンスープ', 'てりやきハンバーグ', and 'しそのふりかけ'.

Table for 19日(木) menu items including 'ごはん', '牛乳', 'にくじゃがいも', 'きゅうりとわかめのすのこの', and 'じゃこのつくだに'.

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。
12日(木)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 including 'ごはん', '牛乳', 'なのはなのたまごスープ', 'コロッケ', 'ゆでキャベツ', and 'かつおのふりかけ'.

なのはなのたまごスープ 23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が、春には苦いものを食べるとよいとされています。
ひがしおさかし、めいよしみん、さっかし、しほりょうたろう
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。 (Let's look back.)
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。
List of 10 items to check off, such as '食事前には石けんできれいに手を洗った' and '協力して食事の準備をした'.
Includes illustrations of a hand washing, a child eating, and a child sitting at a table.

Nutritional information table with columns for '区分', 'エネルギー', 'たんぱく質', 'しつ', 'ナトリウム', 'カルシウム', 'マグネシウム', '鉄', 'ビタミン', and '食物せんい'.

JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」
毎日の食卓に、健康野菜!
新鮮・安全・安心・エコ野菜
健康野菜
JAグリーン大阪
※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」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!