

令和8年3月分(D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 (Icons of rice, wheat, soybean, egg, oil)

あか からだをつくる (Icons of salmon, fish, egg, citrus, chocolate, milk)

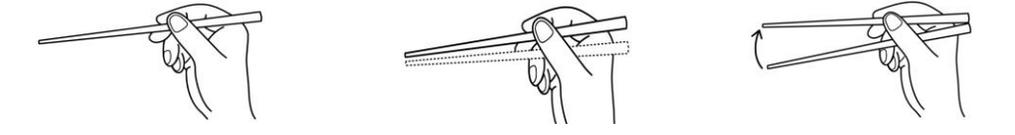
みどり からだのちょうしをととのえる (Icons of onion, carrot, lettuce, mushroom, soybean, wheat)

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。
※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。

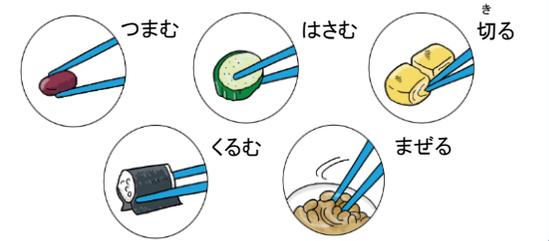
はしの持ち方レッスン

- 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)

Table for 1-5 years old menu: レタスのスープ, トンカツ, ゆでキャベツ, ロールケーキ(いちご)

Table for 6 years old menu: レタスのスープ, にこみハンバーグ, サーモンフライ, プロッコリー, セレクトデザート

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。

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。...

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。...

Table for 2日(月) menu: だいこんのスープ, タッカルビ, さけのふりかけ

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。

Table for 4日(水) menu: たまねぎのみそ汁, ごもくまめ, ツナそぼろ

Table for 5日(木) menu: 10g減量赤飯, ぶたにくとキャベツのいためもの, かやくうどん

Table for 6日(金) menu: 練乳ツイストパン, クリームスープ, れんこんサラダ, ミニフルーツゼリー

Table with 5 columns for dates 9日(月) through 13日(金). Each column lists menu items like 'ポークカレー', 'マカロニスープ', 'マーボー豆腐', 'バンサンスー', 'すましじる', 'さわらのにつけ', 'ベジタスープ', 'ポテトサラダ' with their respective quantities and nutritional values.

Table for 16日(月) with menu items like 'ハヤシシチュー', 'さんしょくサラダ', 'ふくじんづけ' and nutritional values.

卒業・修了おめでとう! Illustration of two children holding diplomas and flowers. Text: 卒業・修了おめでとう!

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

Table for 19日(木) with menu items like 'にくじゃがいも', 'きゅうりとわかめのすのもの', 'じゃこのつくだに' and nutritional values.

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、押し寿司などいろいろです。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) with menu items like 'なのはなのたまごスープ', 'コロッケ', 'ゆでキャベツ', 'かつおのふりかけ' and nutritional values.

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。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。 Includes illustrations of a hand washing, a child eating, and a child washing dishes.

Nutritional comparison 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 (A, B1, B2, C), 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. Includes QR code and contact information.