

令和5年3月分学校給食予定献立表

羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をとのえる
たべもの
(野菜・果物 など)

おはしは、まいにち
もってきてね!

1 日 (水)	りんごパン	ザワークラウト	ミンチカツ	コーンクリームシチュー	ザワークラウト	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	クイズ2 シューマイは漢字で、どのように書くでしょうか？ ①焼売 ②蒸売 ③煮売 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 652 たんぱく質 g 27.1 しじつ g 20.7
	♥	ミンチカツに	ベーコン8 (とりからスープ)7 ぎゅうにゅう15 (とんこつスープ)4 チーズ2	だしふんにゅう2	作られる乳酸により、酸味があります。給食では、お酢で味付けしています。	ごはん	シューマイ2 とらふ00 ぶたにく25	はつちようみそ1.7 あかみそ1.7			
	♣	りんごパンに	キャベツ25 にんじん3	たまねぎ20 にんじん10	クリームコーン30 コーンピューレ10	エネルギー kcal 696 たんぱく質 g 21.8 しじつ g 24.6	きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	しょうが0.3 たけのこ15 あおねぎ5	にんにく0.2 チンゲンサイ10 ほししいたけ0.3		
2 日 (木)	つぼづけ	チキンカレー	ごはん	いんげんのソテー	さやいんげん 成長が早く、一年に三回収穫できることから、三度豆と呼ばれています。隠元禪師が中国から伝えたことから、「いんげん」と呼ばれるようになったそうです。	ごはん	あげシューマイ	あじのこりあげ	ドレッシングサラダ	牛乳	クイズ3 お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。よくかんで食べましょう。 エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 30.5 しじつ g 20.5
	♥	とりに(40 (とんこつスープ)8 (とりからスープ)15				ごはん	あげシューマイ	あじ1きれ	ぶたにく(40 (とりからスープ)7 (とんこつスープ)4		
	♣	つぼづけ7	にんにく0.3 たまねぎ30 しょうが0.2 にんじん10	りんごピューレ6 トマトピューレ1 ソテーたまねぎ20 にんじん10	さやいんげん10 ホールコーン5	エネルギー kcal 623 たんぱく質 g 21.4 しじつ g 17.1	ごはん	あげシューマイ	あじ1きれ	ぶたにく(40 (とりからスープ)7 (とんこつスープ)4	
3 日 (金)	ひなまつりゼリー	きんぴらごはん	なのはなのすまじる	ごはん	さわらのゆずみそ	ひなまつり	あげシューマイ	わかごぼうのびたし	しろねぎのみそしる	牛乳	クイズ4 春を告げる野菜といわれ、八尾市で多く栽培されている野菜です。 葉・軸・根の全てを食べることができます。 エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 23.3 しじつ g 22.0
	♥	やきぶた5 さくら1きれ あかみそ4	とりに(40 (とんこつスープ)8 (とりからスープ)15			ひなまつり	あげシューマイ	わかごぼうのびたし	しろねぎのみそしる		
	♣	ひなまつりゼリーに	しろごま0.6	ごぼう10 にんじん5	ゆずしる0.5 なのはな5 にんじん5	こまつな5 たけのこ5	ひなまつり	あげシューマイ	わかごぼうのびたし	しろねぎのみそしる	
6 日 (月)	ごはん	みずなのからしあえ	いわしのかばやきふう	ごはん	とりにくはくさいのもの	みずな	あげシューマイ	チャプチェ	ぶたにくとあつあげのいためもの	牛乳	クイズ5 チャプチェはこの国の料理でしょうか？ ①インド ②韓国 ③ベトナム ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 25.8 しじつ g 19.7
	♥	ハム5	いわしひらき1まい	とりに(40 (とんこつスープ)8 (とりからスープ)15		みずな	あげシューマイ	チャプチェ	ぶたにくとあつあげのいためもの		
	♣	ごはん	みずな20 にんじん5	しょうが0.1	はくさい40 えだまめ6 ほししいたけ0.5	にんじん10 しょうが0.2 ほししいたけ0.5	みずな	あげシューマイ	チャプチェ	ぶたにくとあつあげのいためもの	
7 日 (火)	ごはん	ほうれんそうのびたし	カレーにじゃが	ごはん	さきみのパーペキュソース	ほうれんそう	あげシューマイ	こくとうパン	ひじきのサラダ	牛乳	クイズ6 さとうきびの絞り汁を煮詰めて作る砂糖です。国内の黒糖の約9割は沖縄で作られています。 エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 25.7 しじつ g 21.4
	♥	あぶらあげ5 (けずりぶし)0.5	さきみに	ぶたにく30		ほうれんそう	あげシューマイ	こくとうパン	ひじきのサラダ		
	♣	ごはん	ほうれんそう15 にんじん5	しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2	たまねぎ30 にんじん10 いとこんにゃく20 あおねぎ5	エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 32.0 しじつ g 16.5	ほうれんそう	あげシューマイ	こくとうパン	ひじきのサラダ	
8 日 (水)	レーズンパン	だいこんとツナのサラダ	ケチャップハンバーグ	しろいんげんまめのスープ	クイズ1 しろいんげん豆は、和菓子の材料になります。何でしょうか？ ①白あん ②きなこ ③砂糖 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 627 たんぱく質 g 25.4 しじつ g 22.7	レーズンパン	あげシューマイ	みかんゼリー	こまつなごまあえ	牛乳	クイズ7 6年生卒業 赤飯と、牛肉のステーキで、6年生の卒業をお祝いしましょう！ 6年生のみなさんは、リザーブ(予約)したデザートが帰ります。 エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 25.5 しじつ g 21.1
	♥	ハンバーグに	まぐろあぶらづけ5	とりに(40 (とんこつスープ)8 (とりからスープ)15		レーズンパン	あげシューマイ	みかんゼリー	こまつなごまあえ		
	♣	レーズンパン	たまねぎ15 ほくさい10 えだまめ6 にんじん3	しろいんげんまめ10	エネルギー kcal 627 たんぱく質 g 25.4 しじつ g 22.7	レーズンパン	あげシューマイ	みかんゼリー	こまつなごまあえ		
9 日 (木)	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	クイズ8 おはしは、まいにちもってきてね! エネルギー kcal 652 たんぱく質 g 27.1 しじつ g 20.7
	♥	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
	♣	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
10 日 (金)	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	クイズ9 おはしは、まいにちもってきてね! エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 30.5 しじつ g 20.5
	♥	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
	♣	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
13 日 (月)	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	クイズ10 おはしは、まいにちもってきてね! エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 23.3 しじつ g 22.0
	♥	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
	♣	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
14 日 (火)	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	クイズ11 おはしは、まいにちもってきてね! エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 25.8 しじつ g 19.7
	♥	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
	♣	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
15 日 (水)	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	クイズ12 おはしは、まいにちもってきてね! エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 25.7 しじつ g 21.4
	♥	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
	♣	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
16 日 (木)	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	牛乳	クイズ13 おはしは、まいにちもってきてね! エネルギー kcal 610 たんぱく質 g 25.5 しじつ g 21.1
	♥	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		
	♣	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐	ごはん	あげシューマイ	きりぼしだいこんのいためもの	マーボー豆腐		

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/svokuiku/kvushoku/index.html>

令和5年
3月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年
(3年生・4年生)の量を示しています。
配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)
は、1.15倍になります。

業者から学校 へ直接配送さ れる食品	○牛乳 ○パンまたは米飯	○ひなまつりゼリー(3日) ○みかんゼリー・スイートポテ ト・ガトーショコラ・ケーキ(16 日)
--------------------------	-----------------	---

20 日 (月)	ごはん ゆずあえ	さばのしょうがじょうゆかけ	とりにくのごまふうみ	牛乳
♥	(けずりふし)0.3	さば1きれ	とりにく<25 がんもどき20 ぎゅうにゅう	
◆	こめ70		じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6	
♣	はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじゆ0.3	しょうが0.6	にんじん10 たまねぎ15 あおねぎ5 しょうが0.1 いとこんにやく20	

なぞなぞ
「仕方がなく」ある
食べ物を探している
人がいます。何を探
しているでしょうか？
ヒント：今日の給食に
も使われています。

◇こたえはしたにあるよ

エネルギー kcal	681
たんぱく質 g	29.0
しじつ g	24.3

23 日 (木)	ごはん じゃことふきのつくだに	とりレバーのあまみそあえ	ぶたにくのしょうがに	牛乳	ふき
♥	ちりめんじゃこ4	とりに<30 どりレバー10 あかみそ1.4	ぶたにく<25 ひらてん5 ぎゅうにゅう		春ごろが旬です。真 ん中に穴が開いてい るので、見通しがき き、縁起が良いと言わ れています。
◆	こめ70	しろごま0.3	じゃがいも35		
♣	ふき3	しょうが0.2	たまねぎ30 にんじん5 あおねぎ5 こんにやく20 しょうが0.5		エネルギー kcal 674 たんぱく質 g 27.4 しじつ g 20.3

22 日 (水)	チーズパン	こまつなのサラダ	ニョッキ・ポモドーロ	ニョッキ	牛乳
♥		にくだんご40	ベーコン10 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	
◆	チーズパンに		ニョッキ25		
♣		こまつな20 にんじん5	たまねぎ45 にんじん15 しめじ5 えだまめ5 トマト10 にんにく0.2 トマトペースト5		

ニョッキ
北イタリア地方で生
まれた、パスタの一
種です。現在では、
小妻・じゃがいもの
他に、さつまいもや
かぼちゃで作るニョ
ッキも定番になりま
した。

◇こたえはしたにあるよ

エネルギー kcal	623
たんぱく質 g	22.6
しじつ g	24.7

きゅうしよくだより

フック
メニュー

3月8日(水)
『ハンバーグハンバーグ』
作・絵：武田美穂
出版社：ほるぷ出版

この日のテーマは
「ブックメニュー(えほんにでくくりよう)」
一本をきっかけに食材や料理に
興味を持とう

ハンバーグ

朝ごはんをしっかり食べることができた。

苦手そうなのでも一口は挑戦できた。

はしの持ち方や箸の握き方に気をつけて食べる
ことができた。

食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べること
ができた。

食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べ
ることができた。

行事食や地域の料理をよく味わいながら食べるこ
とができた。

〈あらすじ〉
「ぐちゃぐちゃぐちゃぐちゃ」「くきをぬきますパンパンパン」ハンバーグができるま
でを、おもしろいなイラストと、リズムカルな文章で描いた、読み聞かせにぴったりの
食べ物絵本。

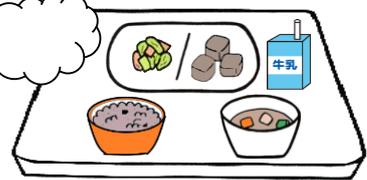
チェックしてみよう
1年間の食べ方

今年の給食もいよいよ終わりです。給食だけでなく、普段の食事にも当てはまる
かな？1年間を振り返り、左の図にチェックをつけてみよう！

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

【リザーブ給食】

6年生には注文した
デザートをお届けます。



16日は6年生の卒業を祝う給食です。
赤飯は、お祝い事の時によく食べられて
います。
デザートは4種類の中から好きなもの
を選んでリザーブ(予約)できます。
6年間の給食の思い出をふり振り返りながら
楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年生から5年生のみなさんの
デザートは、「温州みかんのゼリー」
です。
赤飯や牛肉のステーキを食べて、
みんなで6年生をお祝いしましょう。



スイートポテト(紫いも味)

お米deガトーショコラ

いちごのお祝いケーキ

温州みかんのゼリー



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
		※1	※2	2未満	350	50	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	13~20%	20~30%					200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
3月分 平均栄養量	648	16.2	28.9	2.3	357	90	2.7	326	0.4	0.5	25	3.7	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1
こたえは ①白あん です。
白いんげん豆を蒸してから潰すこと
で、白あんになります。普通のあんこ
は、小豆からできます。

クイズ2
こたえは ①焼売 です。
中国語で「焼」は、「調理する」という意味
です。調理したものを「売っていた」ことから
焼売の漢字が使われるようになりました。

クイズ3
こたえは ②韓国 です。
韓国の家庭料理です。
本場では、「韓国はるさめ」という、さつまいも
が原料のはるさめを使います。

なぞなぞ
こたえは しょうが です。
「しょうがないなあ」と探して
いました。