

がつぶんこんだてひょう  
3月分献立表

大阪市立平尾小学校



日	曜日	ごはん/パン	牛乳	献立名	ひとくち一口メモ
2	月			関東煮、 きゅうりの梅風味、 とら豆の煮もの ★除去食：卵	関東煮には、うずら卵・ちくわ・ こんにやくなどが入っています。 よくかんで食べましょう。
3	火	こくとうパン		とうふのミートグラタン、 じゃがいもと野菜のスープ、 はっさく	はっさくは、プチっとした食感と甘酸っぱさが特ちょう の果物です。外の皮もうす皮も固いので、上手において、 取り除きましょう。
4	水			チキンカレーライス、 金時豆と野菜のサラダ、 いちご	いちごには、ビタミンCがたくさん ふくまれています。かわいらしい見た 目が人気の果物です。
5	木			豚肉のたつたあげ、 五目汁、 よもぎだんご、きな粉	よもぎだんごは、春を感じる和菓子です。甘いみつを からめただんごに、きな粉をかけて食べます。 よくかんで食べましょう。
6	金	ミニコッペパン		さけのスパゲッティ、 キャベツときゅうりのサラダ、 おさつチップス	さけのスパゲッティには、牛乳・クリーム・ えだまめが入っていないので、アレルギーの 人も食べることができます。
9	月			卒業祝い献立 ビーフケチャップライス、 フライドポテト、 キャベツのスープ、 ダイゼリー(みかん)	卒業祝い献立には、6年生の卒業をお祝いする気持ち がこめられています。 ビーフケチャップライスには、牛肉・たまねぎ・コーン・ ピーマンが入っているののでいろどりがはなやかです。ごは んに具をかけてよく混ぜて食べましょう。
10	火	コッペパン ソフトマーガリン		えびのチリソースいため、 中華がゆ、 ソフト黒豆	えびのチリソースいためには、トウバンジャンが入っ ています。ピリッと辛いのが特ちょうです。
11	水			鶏肉のハ丁目みそだれかけ、 五目汁、 切干だいこんのいため煮	ちくわは、魚のすり身から作られます。 給食のちくわには、ソケソウダラやイトヨリ ダイのすり身が使われています。
12	木			さごしの塩こうじだれかけ、 さといもと野菜の含め煮、 なのはなのおひたし、かつおぶし	なのはなは、年に1回だけ登場する野菜です。主につぼ みと葉、くきの部分を食べる、春を感じる食べ物です。
13	金	おさつパン		豚肉とれんこんのオイスターソース焼き、 鶏肉とあつあげのうま煮、 デコポン	デコポンは、頭の部分がポコッと盛り上がっている のが特ちょうです。薄皮はやわらかいのでそのまま食 べることができます。
16	月			いわしフライ、 みそ汁、 ほうれんそうのごまあえ	いわしにふくまれる脂質には、脳の働きを活発にした り、血の流れをよくしたりする働きがあります。
17	火	コッペパン みかんジャム		豚肉の香味焼き、 カレースープ、 カリフラワーとコーンのサラダ ★除去食：大豆	6年生のみなさんが小学校で食べる最後の給食で す。味わって食べましょう。
19	木			まぐろのねぎじょうゆかけ、 みそ汁、 高野どうふのいり煮	まぐろは、みなさんに人気のある魚です。体をつく るもとになるたんぱく質をたくさんふくんでいます。
23	月	こくとうパン		チキンレバーカツ、 ケチャップ煮、 キャベツのサラダ	チキンレバーカツには、食べやすいように、 ほんのりカレー味がついています。血液を作る もとになる鉄を多くふくむ食べ物です。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。

出典：少年写真新聞社