

3月のきゅうしよく

平成31年2月27日 おおさかふりつ たかつきしえんがっこう 学内発第226号

ひづけ	からだをつくるもの (あか)	はたらくちからの (き)	からだのちようしをととのえるもの (みどり)	ちようみりよう	エネルギー (Kcal)	
2月 28 (木) 高3 リクエスト おはし	・のむヨーグルト ・はいがごはん ・あじつけのり	のむヨーグルト180 のり	はいがごはん200	しお、こしょう こめみそ	141 小低269、336 3	
	・みそかつ ・むしきゃべつ	ぶたローズにく70たまご8だいすのはな10	こめこ4 なたね油	はっちようみそ さけ、さとう	(小低)271 (中高)314	
	・さわにわん	ぶたにく10	かたくりこ2	きゃべつ40	しょうゆ みりん	(小低)7 (中高)9
	コメント	なごや(名古屋)の「みそかつ」が 高3リクエストこんだての 1ばんにんぎでした。			小低合計743	中高合計868
1 (金) おはし でたべ る	・ぎゅうにゅう (小学部)こめこのもタルト (中高等部)シュークリーム	ぎゅうにゅう200	こめこのもタルト30(アレルギー表示 大豆、もも) シュークリーム30(アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、ゼラチン)		138 (小学)109 (中高)77	
	・はるの たきこみごはん	とりももにく11	はいがごはん	グリンピース6 たけのこみずに13ぜんまいみずに9しめじ6	しょうゆ みりん	(小低)299 (中高)374
	・たことやさいの ドレッシングあえ	ゆでだこ17		ブロッコリー30 きゃべつ30 コーン6	ノンオイルフレンチ ドレッシング	(小低)35 (中高)44
	・なのはなの すましじる	かまぼこ9やきどうふ30ほしわかめ1		なのは30 えのきだけ7	しょうゆ みりん	(小低)46 (中高)58
コメント	リクエストのなかのこんだてに はるのしよくざい(なのはな、ぜんまい、はるきゃべつ)をいれました。 「なのはな」はいまがしゅん、ビタミンのりようもおおく、からだのめんえきりよくをあげます。			小低合計627	中高合計691	
4 (月) 高3 リクエスト Spoonで たべる	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう200			138	
	・きなこあげばん	きなこ1	コッペパン なたね油	さとう きなこ	(小低)229 (中高)344	
	・ハムとアスパラの ソテー	ロースハム15	なたね油	アスパラ24にんじん12たまねぎ20	しお、 こしょう	(小低)50 (中高)63
	・とりにくとはるきゃべつの トマトスープ	とりむねにく40	きゃべつ30トマトかん31にんじん10たまねぎ20セロリ4ブロッコリー15	鶏骨スープ、こしょう ケチャップ、しお ワイン、コンソメ	(小低)91 (中高)114	
コメント	高3リクエストの 2ばんのあげばん、きょうはコッペパンを500こをあぶらであげて、きなこをかけます。			小低合計508	中高合計659	
5 (火) おはし でたべ る	・のむヨーグルト ・はいがごはん ・のりつくだに	のむヨーグルト180のりつくだに	はいがごはん200		141 小低269、336 6	
	・ちぐさどうふ	とりむねにく31とうふ38たまご48	なたねあぶら	にんじん15 ねぎ6 グリンピース7	みりん、さとう しょうゆ、さけ	(小低)145 (中高)181
	・ぐだくさんの ぶたじる	ぶたにく14 あげ		にんじん11はくさい40ごぼう10だいこん40ねぎ	こめみそ	(小低)83 (中高)104
	コメント	高3リクエストのりょうりのなかのこんだてで ちぐさどうふもにんぎがありました。			小低合計644	中高合計768



はる み しく 春キャベツの魅力

栄養面のポイント

キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、コラーゲンの生成にも欠かせないため、かぜの予防や美肌効果などが期待されます。キャベツには胃腸薬にも使われる成分(キャベジン)も含まれていて、おなかにも優しい野菜です。ビタミンCは加熱に弱水溶性であるため、生で食かスープ煮になどして汁ごと食べるのがおすすめです。

ひづけ		からだをつくるもの (あか)	はたらくちからの (き)	からだのちようしをととのえるもの (みどり)	ちようみりよう	エネルギー (Kcal)
6 (水) 高3 リクエスト スポン	・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう200	はいがごはん200 こめこ2	にんにく、しょうが		138
	・ひれかつつき ビーフカレー	ぎゅうにく40ぶたひれにく50たまご4だいず	なたね油 にんじん15たまねぎ50リンゴ5ビューレ5グリーンピース7トマトかん16		こめこカレールウ アレルギーフリー ソース	(小低)535 (中高)669
	・やさいのピクルス			だいこん40きゅうり22あかピーマン8 パセリ	こくもつず オリーブオイル しお、こしょう	(小低)28 (中高)35
コメント	高3リクエストに いつものカレーに かつのきぼうがおおくありました。セレクトデザート3しゅるい、 カスタードプリン74kcal,(アレルギー表示 卵乳)②マンゴープリン29kcal (卵乳)③豆乳コーヒープリン(84kcal,大豆)				小低合計701	中高合計842
7 (木)	<h1>こうとうぶ そつぎょうしき</h1>					

きゅうしょくだよい3月

ぞつぎょうせい ぞつぎょう
卒業生のみなさん、卒業おめでとうございます。

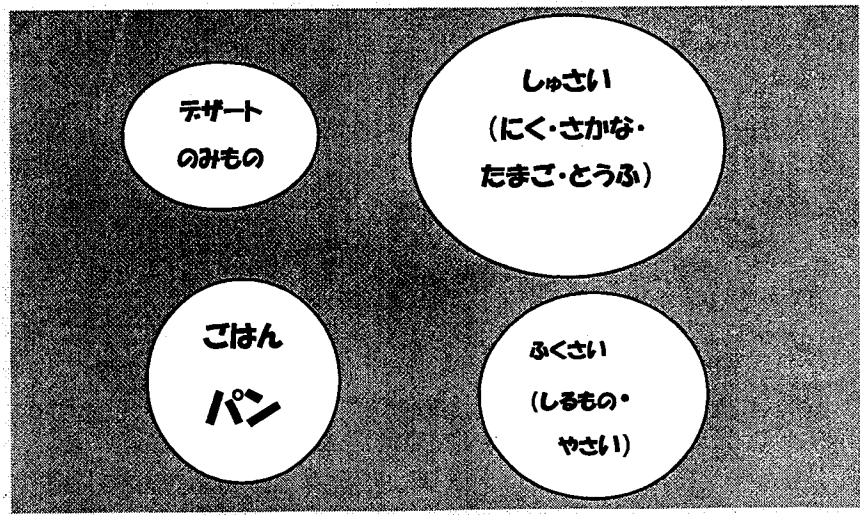
こうとうぶ ねんせい きゅうしょく こんだて た こんだて
高等部3年生のみなさんから 給食でおいしかった献立や食べてみたい献立をクラスご
とに募集しました。下の絵のように 給食で基本になる「主食・主菜・副菜(汁もの)・
デザート」を中心に、各クラスいろいろな献立をかんがえてくれました。

1ばん人気「みそかつ」に、リクエストのなかから 汁ものをえらびました。

また2ばん人気の「あげパン」は、大豆からできた「きなこ」をつかって、「きなこあげ
パン」にしました。

また、いつものカレーをカツカレーにしてほしいとのリクエストにこたえて、ぶたひれ
肉で、ひれかつを手作りします。

いろいろな料理のリクエストをありがとうございました。2月28日(木)から3月6日
(水)献立で実施します。給食室一同、工夫しながら心をこめてつくります。卒業しても
「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけて、元気な体づくりを続けてほしいと思います。



ひづけ	こんだて	からだをつくるもの (あか)	はたらくからの (き)	からだのちようじをことのえるもの (みどり)	ちようみりよう	エネルギー (Kcal)
8 (金) おはして たべる	・ぎゅうにゅう ・はいがごはん ・あじつけのり	ぎゅうにゅう200 のり	はいがごはん200	りよくとうもろやし30 さやいんげん8		138 小低269, 336 3
	・しおこうじなべ	とりにく45 とうふ40 あげ6		にんじん10 はくさい43元のきだけ10しいたけ8	鶏骨スープ こんぶ、けずりぶし しおこうじ、こしょう	(小低)94 (中高)118
	・さば(鯖)のしおやき	さば70(60)				(小低)121 (中高)141
	コメント	「しおこうじ」は「こうじきん(麹菌)」がはたらいてできた ちようみりようです。にくをやわらかくします。			小低合計625	中高合計736
11 (月) おはして たべる	・のむヨーグルト ・こめこパン ・スライスチーズ	のむヨーグルト180 チーズ	こめこパン	たまねぎ10にんにく1 つちしょうが1		141 小低143, 190 51
	・やさいたっぷり とんこつラーメン	やまぶた30	ちゅうかさば100なたねあぶら	りよくとうもろやし30にんじん10ちんげんさい20 ねぎ10	さけ、しお 豚骨スープ、こしょう 鶏骨スープ、しょうゆ みそ、とりがらだし	(小低)222 (中高)278
	・ごぼうサラダ	つなかん8		ごぼう13きゃべつ40きゅうり10にんじん10	なたねあぶら こくもつす、しお しょうゆ	(小低)58 (中高)72
	コメント	「ごぼう」はちよう(菌)をげんきに作る 「しょくもつせんい」がたっぷりどぶくまれています。			小低合計615	中高合計732
12 (火) おはして たべる	・ぎゅうにゅう ・はいがごはん ・あじつけのり	ぎゅうにゅう200 のり	はいがごはん200			138 小低269, 336 3
	・とうふハンバーグ	ぶたひきにく55 とうふ27ひじき2 たまご6	かたくりこ	たまねぎ12 にんじん16 ねぎ3	ナツメグ しょうゆ、みりん さとう、こしょう こんぶ、けずりぶし	(小低)144 (中高)180
	・はくさいのみそしる	とりむねにく9 ほしわかめ		はくさい40 こまつな10 にんじん12	こめみそ こんぶ、けずりぶし	(小低)44 (中高)55
	・おいわいちごゼリー					39
コメント	ぶたひきにくに みすけをとったとうふなどをいれた にんきのハンバーグでおいわいです。そつぎょう おめでどうぞございます。ゼリーは卵・乳をつかっていません。(アレルギー表示 大豆)			小低合計637	中高合計751	
13 (水)	しょうがくぶ・ちゅうがくぶ そつぎょうしき					
14 (木) おはして たべる	・ぎゅうにゅう ・アップルパン ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう200	アップルパン ゼリー80			138 小低218, 327 50
	・ぶたにくとビーフの ちゅうかいため	ぶたにく36	ビーフ25	しょうが にんじん10 きゃべつ27たまねぎ10ピーマン14	しょうゆ、しお こしょう とりがらだし	(小低)135 (中高)169
	・とうふとたまごの ちゅうかスープ	とりむねにく10たまご15とうふ40	かたくりこ2	ほうれんそう12 にんじん9 にら4	鶏骨スープ とりがらだし しお、こしょう、しょうゆ	(小低)91 (中高)114
	コメント	「はるきゃべつ」は しんがおおきいですが あまいので いためてたべるとおいしいです。			小低合計632	中高合計798
19 (火) スポーツで たべる	・のむヨーグルト ・はいがごはん ・のりかつおふりかけ	のむヨーグルト180ふりかけ	はいがごはん200	しょうが1ほしいたけ2 こまつな10		141 小低269, 336 4
	・とうふのちゅうかに	とうふ60 ぶたにく15	ごまあぶら なたね油 かたくりこ	にんじん10はくさい40たけのこみずに16もやし30	ガーリック しょうゆ みりん 鶏骨スープ、さけ とりがらだし	(小低)110 (中高)137
	・にくじゃがコロツケ	コロツケ50	なたねあぶら			(小低)131 (中高)131
	コメント	「にくじゃがコロツケ」は、 がつこうきゅうしょくよう かいほつしょうひんで、たまごをつかっていません。			小低合計655	中高合計749
20 (水) おはして たべる	・ぎゅうにゅう ・はいがごはん ・あじつけのり	ぎゅうにゅう200 のり	はいがごはん20	しょうが にんじん15 にら7		138 小低269, 336 3
	・チャプチェ	ぎゅうにく40	はるさめ11 なたねあぶら	きゃべつ40 ほしいたけ1 たけのこみずに17	しょうゆ、さとう さけ、しお、こしょう	(小低)149 (中高)186
	・こまつなの みそしる	ちくわ8 ほしわかめ1とうふ40		こまつな12 にんじん10	こめみそ こんぶ・けずりぶし	(小低)58 (中高)73
	コメント	こんねんど さいごのきゅうしょくです。はるやすみちゅうも ほねをつくるのにひつようなカルシウムがおおくふくまれる ぎゅうにゅう、ヨーグルト、とうふ、こまつなを しっかりたべてね。			小低合計617	中高合計736