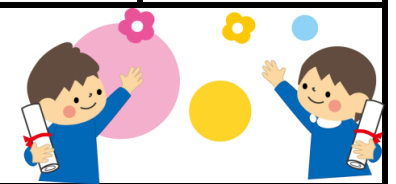




# 3月給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
2日 (月)	ごはん 八宝菜 中華サラダ キャベツの中華スープ 牛乳	豚肉・いか・うずらの卵 焼き豚 たまご 牛乳	はい芽米 油・片栗粉 春雨・砂糖・ごま油・練りごま ごま油	にんじん・白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・ 干し椎茸・白ねぎ・しょうが にんじん・きゅうり キャベツ・にんじん・きくらげ・ねぎ	酒・醤油・塩・鶏がら・ こしょう 醤油 塩・こしょう・鶏がら	エネルギー：786kcal P:32.2g F:22.4g C:110.9g
3日 (火)	ちらし寿司 カレイの塩焼き ブロッコリーのマヨ和え すまし汁 牛乳	高野豆腐・鮭フレーク・たまご カレイ 鶏肉・かつお出汁・こんぶ 牛乳	はい芽米・砂糖 マヨネーズ 麩	にんじん・干し椎茸・きゅうり ブロッコリー・コーン 干し椎茸・貝割れ大根・にんじん	塩・みりん・醤油 塩 醤油・マスタード 塩・醤油	エネルギー：735kcal P:42.4g F:18.2g C:99.9g
4日 (水)	エビカツバーガー マカロニサラダ しめじのミルクスープ 野菜ゼリー ジョア	エビカツ ハム・ヨーグルト 鶏肉・牛乳 ジョア	パン・油・タルタルソース マカロニ・マヨネーズ バター・小麦粉	きゅうり・玉ねぎ しめじ・玉ねぎ 野菜ゼリー	塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー：798kcal P:29.3g F:28.5g C:103.4g
5日 (木)	うなぎの炊き込みごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 わかめと里芋の味噌汁 牛乳	うなぎ・こんぶ 豆腐・たまご ひじき・鶏肉・かつおだし わかめ・油揚げ・いりこ出汁 牛乳	はい芽米・砂糖 パン粉・砂糖 こんにゃく・砂糖 さといも	にんじん しめじ にんじん・枝豆・コーン	醤油・みりん 塩・こしょう・醤油・酢 醤油・酒 味噌	エネルギー：868kcal P:38.6g F:23.6g C:122.3g
6日 (金)	卒業式なので、給食はありません					





# 3月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
9日 (月)	ひじきごはん 鶏の照り焼き 小松菜の煮びたし 豚汁 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ・かつお出汁 豚肉・厚揚げ・いりこ出汁 牛乳	はい芽米 砂糖・はちみつ 砂糖 ごま油・こんにやく	枝豆 ブロッコリー 小松菜・にんじん にんじん・大根・ごぼう・白ねぎ	塩・酒 酒・しょうゆ・みりん 醤油・みりん 味噌	エネルギー: 839kcal P: 40.9g F: 29.0g C: 98.7g
10日 (火)	ごはん ちゃんちゃん焼き 納豆 のっぺい汁 牛乳	鮭 納豆 鶏肉・豆腐・かつお出汁 牛乳	はい芽米 バター ながいも・こんにやく・片栗粉	キャベツ・エリンギ・しめじ・にんじん・ ピーマン・玉ねぎ・コーン 大根・にんじん・ねぎ	醤油・塩・こしょう 醤油・塩	エネルギー: 804kcal P: 40.5g F: 23.6g C: 106.0g
11日 (水)	ごはん 鶏のトマトチーズ焼き じゃがプロソテー 押麦スープ 牛乳	鶏肉・チーズ ウインナー 牛乳	はい芽米 砂糖 じゃがいも・バター 押麦	玉ねぎ・トマト缶・にんにく ブロッコリー にんじん・玉ねぎ	塩・こしょう・酒・コンソメ 塩・こしょう・醤油 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 915kcal P: 37.6g F: 32.4g C: 115.4g
12日 (木)	ごはん 白身魚の中華あんかけ 棒々鶏風サラダ 豆腐のスープ 牛乳	ホキ 鶏肉・たまご 豆腐 牛乳	はい芽米 片栗粉・油・砂糖 片栗粉・ドレッシング・練りごま 片栗粉	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・パプリカ きゅうり・もやし 大根・にんじん・しめじ・チンゲン菜	酒・醤油・酢 醤油・ラー油 鶏がら・醤油・塩	エネルギー: 793kcal P: 34.8g F: 24.0g C: 107.0g
13日 (金)	米粉ナン キーマカレー ごぼうサラダ ポトフ 野菜ジュース	合挽きミンチ ささみフレーク 鶏肉	ナン 油・ルウ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・ミックスビーンズ ごぼう・にんじん・きゅうり・トマト ブロッコリー・キャベツ・にんじん	塩・こしょう・カレー粉 醤油・塩 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 866kcal P: 30.4g F: 33.3g C: 108.9g



# 3月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
16日 (月)	ごはん 鶏のからあげ 海藻サラダ 根菜味噌汁 お楽しみデザート 飲むヨーグルト	鶏肉 海藻 いりこ出汁 ??? 飲むヨーグルト	はい芽米 ごま油・片栗粉・薄力粉・油 こんにゃく ???	しょうが・ブロッコリー きゅうり ごぼう・大根・にんじん・ねぎ ???	醤油・酒 ドレッシング 味噌 ???	エネルギー: 931kcal P: 35.1g F: 29.4g C: 127.6g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g

momoka's  
lunch



専攻科Ⅱ年生のみなさんは3月5日が最後の給食です。  
そこで！この日の給食の献立は専攻科Ⅱ年ライフ・サポート科の  
竹元桃花さんに考えてもらいました。  
うなぎは夏が旬！と思っている人も多いかと思いますが、  
実は脂がのる冬が旬の魚です。

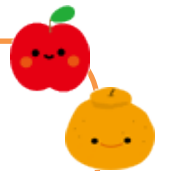
## 竹元桃花さんのコメント

自分の食べたい料理を含めた栄養バランスのある献立を、  
私なりに考えてみました。

うなぎ…ビタミンA・B群たくさん。疲労回復に効果あり。

豆腐…たんぱく質たくさん。ヘルシーで栄養がたくさん摂れる。

おいしく召し上がってください。





3月

# 給食だより

府立だいせん聴覚高等支援学校

暖かい日が来たと思ったら、急に寒くなったり、と。このような気候のことを「三寒四温」と言いますが、みなさん知っていますか？気温の変化が大きいと体調を崩しやすくなります。今年度も残りわずかです。体調管理をしっかりと、元気に新年度を迎えましょう！！



## 花粉症と食物アレルギー

気持ちのいい季節の訪れとともに、花粉症の季節もやってきました。花粉症の人には春はつらい季節かもしれませんね。そして、花粉症の人が発症しやすいアレルギーがあります。

花粉	食べ物
スギ花粉	トマト
ブタクサ花粉	メロン・バナナ
カバ花粉	りんご・もも・梨

これらのアレルギーは口腔アレルギー症候群といって、口唇（こうしん）や口腔（こうくう）内で起こります。簡単に言うと口の周りにアレルギー症状が出ます。しかし、ほかのアレルギーと同様に、アナフィラキシーショックなどの全身症状が現れることもあります。火にかけるとアレルギーの原因となるたんぱく質が変性し、アレルギー症状が出なくなる可能性は高くなります。



今年度の給食は3月16日が最後の給食です。1年間おいしい給食を作ってくださった調理員さんに感謝していただきましょう。



