

3月 給食献立表

令和7年度 大阪府立東淀川支援学校

2026年3月2日(月)		2026年3月3日(火)		2026年3月4日(水)		2026年3月5日(木)		2026年3月6日(金)		2026年3月9日(月)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
<b>【牛乳】</b>	126	<b>【牛乳】</b>	126	<b>【牛乳】</b>	126	<b>【牛乳】</b>	126	<b>【牛乳】</b>	126	<b>【牛乳】</b>	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
<b>【ごはん(健康米)】</b>	313	<b>【セルフ手巻きずし】</b>	582	<b>【ペンネポロネーゼ】</b>	375	<b>【ごはん(健康米)】</b>	313	<b>【ごはん(健康米)】</b>	313	<b>【ごはん(健康米)】</b>	330
金賞健康米		金賞健康米		ペンネ		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
<b>【鶏肉のから揚げ】</b>	216	昆布だし		オリーブ油		<b>【さばの塩焼き】</b>	152	<b>【鶏肉の照り焼き】</b>	158	<b>【カレーライスルウ】</b>	234
鶏肉		米酢		あいびきミンチ		まさば		鶏肉		豚肉もも	
にんにく		上白糖		玉葱		食塩		しょうが		赤ワイン	
しょうが		食塩		セロリー		酒		しょうが		じゃがいも	
食塩		あなご(蒸し)		にんにく		<b>【若ごぼうの炒め煮】</b>	47	酒		玉葱	
白ごしょう		こいくちしょうゆ		マッシュルーム(水煮缶詰)		★油揚げ		こいくちしょうゆ		にんじん	
清酒(上撰)		上白糖		綿実油		葉ごぼう		本みりん		にんにく	
薄力粉		本みりん		食塩		はくさい		上白糖		綿実油	
かたくり粉		干し椎茸		ローレル(粉)		ごま油		こいくちしょうゆ		グリーンピース(冷凍)	
綿実油		★高野豆腐		トマト缶詰(ダイス)		ごま(すり)		上白糖		カレールウ	
<b>【なのはなのごまあえ】</b>	24	和種なばな		トマトケチャップ		こいくちしょうゆ		本みりん		ウスターソース	
はくさい		さんどまめ(冷凍)		トマトピューレ		本みりん		酒		鳥がらだし	
うすくちしょうゆ		にんじん		コンソメ(粉末)		削り節・昆布だし		かたくり粉		ローレル(粉)	
上白糖		酒		上白糖		<b>【だいこんのみそ汁】</b>	53	<b>【ブロッコリーおかかあえ】</b>	25	食塩	
かつお昆布だし		こいくちしょうゆ		薄力粉		だいこん		ブロッコリー(冷凍)		薄力粉	
ごま(すり)		上白糖		オリーブ油		玉葱		かつお(破碎)		綿実油	
<b>【玉ねぎのみそ汁】</b>	67	食塩		<b>【麦入り野菜スープ】</b>	72	にんじん		こいくちしょうゆ		水	
玉葱		削り節・昆布だし		おおむぎ(押麦)		葉ねぎ		<b>【おくずかけ】</b>	81	<b>【ブロッコリーのサラダ】</b>	49
にんじん		ツナフレーク油漬		ショルダーベーコン		干し椎茸		食塩		ブロッコリー(冷凍)	
★油揚げ		にんじん		にんじん		カットわかめ		本みりん		玉葱	
こまつな		きゅうり		おおむぎ		赤みそ		食塩		にんじん	
ぶなしめじ		綿実油		キャベツ		白みそ		そうめん(乾)		にんじん	
葉ねぎ		うすくちしょうゆ		セロリー		昆布だし		おつゆふ		オリーブ油	
赤みそ		★エッグケアドレッシング(小袋)		鳥がらだし		削り節		★油揚げ		白ワインビネガー	
白みそ		手巻きずし		オリーブ油		水		ごぼう		上白糖	
昆布だし		<b>【うすくず汁】</b>	67	食塩		<b>【あじつけのり】</b>	5	さといも		うすくちしょうゆ	
削り節		鶏肉		白ごしょう		あじつけのり		にんじん		食塩	
水		酒		本みりん				干し椎茸		白ごしょう	
		さといも		うすくちしょうゆ				糸こんにゃく		粒入りマスタード	
		だいこん		かたくり粉				葉ねぎ		<b>【お祝いゼリー】</b>	39
		にんじん		水				うすくちしょうゆ		★お祝いゼリー	
		玉葱		<b>【ココアドーナツ】</b>	143			本みりん			
		根みつば		★絹ごし豆腐				食塩			
		食塩		プレミックス粉(ホットケーキ用)				昆布だし			
		うすくちしょうゆ		ココア				削り節			
		本みりん		粉糖				水			
		昆布だし		水							
		削り節		なたね油							
		水									
		かたくり粉									
		<b>【ひなあられ】</b>	30								
		あられ									
あられ:もち米、砂糖、発酵調味液、食塩、でんぷん、トマトパウダー、ほうれん草パウダー、パプリカパウダー、昆布、青のり										お祝いゼリー:いちごピューレ、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、豆乳加工食品、いちご果汁、ぶどう糖、水あめ、水、乳酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、紅麴色素、安定剤、香料、PH調整剤、セルロース、ピロリン酸第二鉄	
高等部3年生 卒業リクエスト献立	746	ひな祭り献立	805	高等部3年生 卒業リクエスト献立	716	郷土料理 — 宮城県 —	696	卒業お祝い献立	703		778

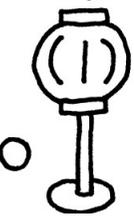
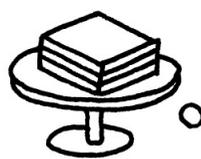
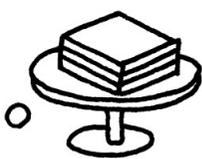




# ひな祭りの由来



中国では昔、稲の苗を植える3月に、人々は水辺で体を清めました。それが日本に人形を川に流す流しびなとして伝わりました。平安にはお姫様の間でひいな遊びが始まり、江戸時代になると流しびなとひいな遊びが結びつき、今のようなひな祭りとなったそうです。



# へんしん! お米

ひな祭りの節句菓子の代表といえば、ひなあられ。関東地方のひなあられは、蒸したもち米を乾燥させ、さらに炒って砂糖をかけて色をつけます。一見わかりにくいのですが、お米が変身したものです。中部地方や西日本では、丸い形で塩味やしょう油味のあられを供えます。



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

# みやぎけん きょうどりょうり 宮城県の郷土料理

## 【3月6日】

日本地図



「おくずかけ」は南部を中心に、春と秋の彼岸や、お盆の時期等にたべられる代表的な郷土料理として伝えられています。数種類の野菜や、豆腐、油揚げ、豆麩などをだし汁で煮込み、白石温麺を加えてとろみをつけた、臭だくさんの汁物です。

# 世界の料理



# ハンガリー

## 【3月13日】



ゲヤーシュは、ハンガリーの代表的な煮込み料理です。パプリカの実を乾燥させて粉(パウダー)にした香辛料をたくさん使います。