

### 3月 給食献立表

令和5年度 大阪府立東淀川支援学校

2024年 3月 1日(金)		2024年 3月 4日(月)		2024年 3月 5日(火)		2024年 3月 6日(水)		2024年 3月 11日(月)		2024年 3月 13日(水)	
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
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【鮭ちらし寿司】	389	【はいがごはん】	303	【はいがごはん】	303	【カレーライス】	575	【豚丼】	461	【はいがごはん】	303
はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい	
米酢		【鶏肉のから揚げ】	239	【さばの塩焼き】	170	牛肉		豚肉もも		【ロモ・サルタード(牛肉の炒めもの)】	161
上白糖		鶏肉		まさば		じゃがいも		酒		牛肉	
食塩		にんにく		食塩		玉葱		玉葱		玉葱	
しろうさげ		しょうが		酒		にんじん		にんじん		にんじん	
食塩		食塩		【若ごぼうの炒め煮】	47	マッシュルーム(水煮缶詰)		葉ねぎ		青ピーマン	
酒		白こしょう		★油揚げ		グリーンピース(冷凍)		糸こんにゃく		トマト缶詰(ダイス)	
干し椎茸		酒		葉ごぼう		セロリー		綿実油		こいくちしょうゆ	
★高野豆腐		薄力粉		はくさい		にんにく		上白糖		酒	
さんどまめ(冷凍)		かたくり粉		ごま油		綿実油		本みりん		白ワインピネガー	
にんじん		綿実油	12	ごま(すり)		ローレル(粉)		食塩		上白糖	
ごま(いり)		【キャベツの赤じそあえ】		こいくちしょうゆ		カレールー		うすくちしょうゆ		オリーブ油	
酒		りよくとうもやし		本みりん		ウスターソース		こいくちしょうゆ		しょうが	
こいくちしょうゆ		キャベツ		削り節・昆布だし		薄力粉		削り節・昆布だし		にんにく	
上白糖		上白糖		【沢煮椀】	111	綿実油		水		白こしょう	
食塩		ゆかり		【ブロccoliのサラダ】	49	【ブロccoliのサラダ】	49	【じゃがいものみそ汁】	80	クミン	
削り節・昆布だし		うすくちしょうゆ		豚ばら肉		ブロccoli(冷凍)		★油揚げ		【フライドポテト】	59
きざみのり		【たまねぎのみそ汁】	67	だいこん		玉葱		じゃがいも		じゃがいも	
【うすくず汁】	88	玉葱		にんじん		にんじん		玉葱		食塩	
豚肉もも		にんじん		干し椎茸		オリーブ油		にんじん		綿実油	
酒		★油揚げ		キャベツ		白ワインピネガー		カットわかめ		【むぎいり野菜スープ】	77
さといも		こまつな		うすくちしょうゆ		上白糖		赤みそ		おおむぎ(押麦)	
だいこん		ぶなしめじ		食塩		うすくちしょうゆ		白みそ		シオルダーベーコン	
にんじん		葉ねぎ		本みりん		食塩		昆布だし		白ワイン	
玉葱		赤みそ		昆布だし		白こしょう		削り節		にんじん	
根みつば		白みそ		削り節		粒入りマスタード		水		玉葱	
食塩		昆布だし		水		【おいしいケーキ】	89	【ソフトクリームヨーグルト】	82	★ソフトクリームヨーグルト	
うすくちしょうゆ		削り節				★米粉のお祝いケーキ		★ソフトクリームヨーグルト		キャベツ	
本みりん		水								セロリー	
昆布だし										とうもろこし(カーネル冷凍)	
削り節										オリーブ油	
水										白こしょう	
かたくり粉										コンソメ(粉末)	
【なのはなのごまあえ】	25									うすくちしょうゆ	
和種なばな										本みりん	
はくさい										鳥がらだし	
うすくちしょうゆ										水	
上白糖		あられ:うるち米、砂糖、発酵調味液、									
かつお昆布だし		でんぶん、トマトパウダー、ほうれん									
ごま(いり)		そうパウダー、食塩、パプリカパウ									
ごま(すり)		ダー、昆布、青のり									
【ひなあられ】	32										
あられ											
		卒業生リクエスト献立		卒業生リクエスト献立		卒業生リクエスト献立				世界の料理	
ひな祭り献立	660	からあげ	747	さばの塩焼き	757	カレーライス	839		749	— ペルー —	726

米粉のお祝いケーキ: 豆乳(国内製造)、砂糖、加工油脂、米粉(国産)、水あめ、いちごピューレ(いちご(国産)・砂糖)、大豆粉、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、いちご果汁(濃縮還元: 国産イチゴ)植物油、清涼飲料水、粉砂糖、こんにゃく加工品(水あめ、こんにゃく粉、でん粉)発酵調味料、水、加工澱粉 増粘剤(カドラン・アルギン酸エステル)、乳化剤、炭酸Ca、膨張剤、ゲル化剤(加工デンプン・増粘多糖類)、ビタミンC 香料、安定剤(増粘多糖類)、ピロリン酸第二鉄、紅麴色素 酸味料、メタリン酸na、クチナシ赤色素

ソフトクリームヨーグルト: 乳製品(国内製造、アメリカ製造、その他)、砂糖・異性化液糖、砂糖、インソルトオリゴ糖シロップ、難消化性デキストリン(食物繊維)、ミルクカルシウム、乳たんぱく、寒天/増粘多糖類、香料





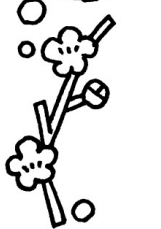
# せかい りょうり 世界の料理



## ペルー



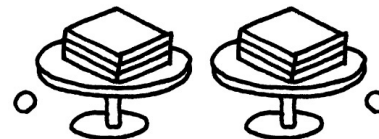
3月13日の献立は、ペルーの料理「ロモ・サルタード」です。ペルーに移住した中国人の影響で生まれたといわれる伝統料理です。醤油が入るのでなじみやすい味です。



# まつ ゆらい ひな祭りの由来

3月3日はひなまつりです。3月1日はひなまつり献立です。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。

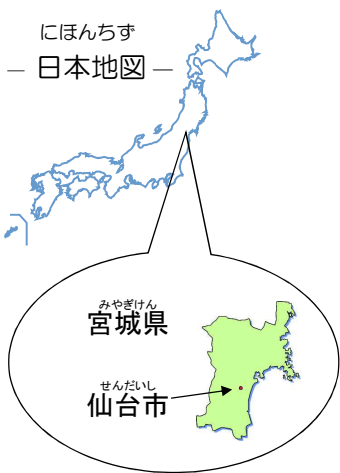
平安時代にはお姫様の間でひいな遊びが始まり、江戸時代になると流しびなとひいな遊びが結びつき、今のようなひな祭りとなったそうです。



# みやぎけん きょうどりょうり 宮城県の郷土料理

がつ にち  
【3月15日】

にほんちず  
— 日本地図 —



宮城県南部を中心に、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、具だくさんの汁物です。

# ♡ へんしーん! 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のなのです。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。