

3月 給食献立表

令和4 年度 大阪府立東淀川支援学校

2023年 3月 1日(水)		2023年 3月 2日(木)		2023年 3月 3日(金)		2023年 3月 6日(月)		2023年 3月 8日(水)		2023年 3月 10日(金)	
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	
【はいがごはん】	313	【ペンネボロネーゼ】	379	【はいがごはん】	415	【はいがごはん】	313	【ハヤシライス】	558	【はいがごはん】	313
はいがまい		ペンネ		【鮭ちらし寿司】		はいがまい		はいがまい		はいがまい	
【鶏肉のゆず塩焼き】	145	オリーブ油		はいがまい		【鶏肉のからあげ】	238	豚肉		【鯖の味噌煮】	183
鶏肉		牛ひき肉		米酢		鶏肉		じゃがいも		まさば	
酒		豚ひき肉		上白糖		にんにく		玉葱		淡色辛みそ	
ゆず(果汁、生)		にんじん		食塩		しょうが		セロリー		しょうが	
食塩		玉葱		しろさけ		食塩		綿実油		上白糖	
【じゃこ豆】	103	セロリー		食塩		白こしょう		トマトピューレ		黒砂糖	
ちりめんじゃこ		にんにく		酒		酒		トマトケチャップ		酒	
★大豆(国産、乾)		マッシュルーム(水煮缶詰)		干し椎茸		薄力粉		ローレル(粉)		本みりん	
かたくり粉		綿実油		★高野豆腐		かたくり粉		食塩		こいくちしょうゆ	
調合油		食塩		さんどまめ(冷凍)		綿実油		白こしょう		水	
上白糖		ローレル(粉)		にんじん		【キャベツの赤じそあえ】	11	デミグラスソース		【若ごぼうの炒め煮】	58
こいくちしょうゆ		トマト缶詰(ダイス)		ごま(いり)		もやし		濃厚ソース		★油揚げ	
ごま(いり)		トマトケチャップ		酒		キャベツ		ウスターソース		葉ごぼう	
【じゃがいものみそ汁】	64	トマトピューレ		こいくちしょうゆ		上白糖		薄力粉		はくさい	
おつゆふ		コンソメ(粉末)		上白糖		ゆかり		綿実油		ごま油	
じゃがいも		薄力粉		食塩		うすくちしょうゆ		水		ごま(すり)	
玉葱		オリーブ油		削り節・昆布だし		【玉ねぎのみそ汁】	67	【キャベツのサラダ】	59	こいくちしょうゆ	
にんじん		食塩		きざみのり		玉葱		まぐろ缶詰(油漬フレーク)		本みりん	
カットわかめ		【ブロッコリーのサラダ】	49	【うすくち汁】	90	にんじん		とうもろこし(カーネル冷凍)		削り節・昆布だし	
赤みそ		ブロッコリー(冷凍)		豚肉		★油揚げ		にんじん		【けんちん汁】	57
白みそ		にんじん		さといも		こまつな		上白糖		さといも	
昆布だし		玉葱		だいこん		ぶなしめじ		食塩		★木綿豆腐	
削り節		オリーブ油		にんじん		葉ねぎ		白こしょう		れんこん	
水		白ワインビネガー		玉葱		赤みそ		白ワインビネガー		にんじん	
		上白糖		根みつば		白みそ		うすくちしょうゆ		白ねぎ	
		うすくちしょうゆ		食塩		昆布だし		綿実油		つきこんにゃく	
		食塩		うすくちしょうゆ		削り節				ごま油	
		白こしょう		りしりこんぶ(素干し)		水				食塩	
		粒入りマスタード		削り節		【お祝いいちごゼリー】	39			うすくちしょうゆ	
		【りんごのクラフティ】	98	煮干しだし		★お祝いいちごゼリー				りしりこんぶ(素干し)	
		りんご		水						削り節	
		薄力粉		かたくり粉						水	
		★たまご		【なのはなのごまあえ】	22						
		★クリーム(乳脂肪)		和種なばな							
		上白糖		はくさい							
		コーンフレーク		うすくちしょうゆ							
				上白糖							
				かつお昆布だし							
				ごま(いり)							
				ごま(すり)							
				【ひなあられ】	30						
				あられ							
卒業生リクエスト		卒業生リクエスト				卒業お祝い献立					
【じゃこ豆】		【パスタ・クラフティ】		ひなまつり献立		卒業生リクエスト【からあげ】					
	751		652		683		794		743		737

あられ:うるち米、砂糖、発酵調味液、でんぷん、
トマトパウダー、ほうれんそうパウダー、食塩、パ
ブリカパウダー、昆布、青のり

お祝いいちごゼリー:いちご、イチゴ果汁、砂
糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、植物油脂、
豆乳、水あめ、大豆粉、水、ゲル化剤、酸味
料、紅麴色素、乳化剤、香料、安定剤、PH調
整剤、ピロリン酸二鉄

[illegible]

[illegible]

せかい りょうり
世界の料理



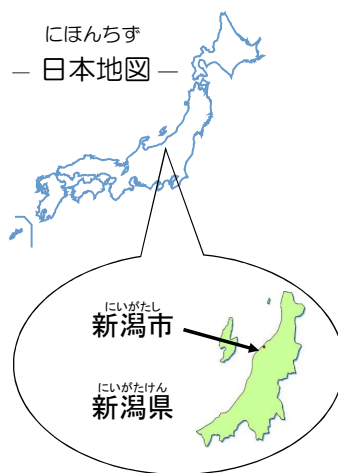
イギリス



3月22日の献立は、イギリスの料理「フィッシュアンドチップス」です。イギリスを代表する料理の一つです。たらなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたもの。イギリスではファーストフードとして親しまれ、長い歴史があります。

にいがたけん きょうどりようり
新潟県の郷土料理

【3月17日】



のっぺいは、のっぺと
よもかんこうさいばれ冠婚葬祭や
しゅうがくつお正月のおせちとし
ならても並ぶ料理です。
 ねばっていることを意
 味する「ぬっぺい」が
ごぜん語源とされ、とりにく鶏肉や
ませつ季節の食材を煮込にこ込んだ料理です。

※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。

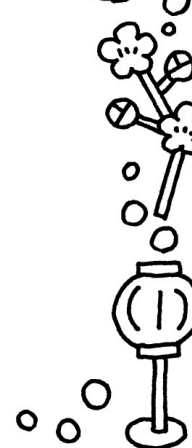
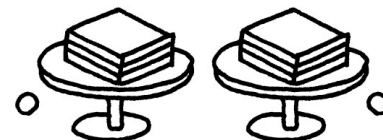


まつ ゆらい
ひな祭りの由来



3月3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。

へいあん じだい ひめきま あいだ
平安時代にはお姫様の間でひいな
あそ ばじ じだい なが
遊びが始まり、江戸時代になるとい
あそ むす むし
しびなとひいな遊びが結びつき、今
のようになまつりとなったそうです。



こめ
♡
へんしーん! お米 ♡

ひな祭りの節句菓子まつ せつく がしの代表だいひょうといえば、ひなあられひな かんとう。関東地方かんとう ちほうのひなあられは、蒸したもち米むいを乾燥ごめ かんそうさせ、さらに炒いって砂糖さとうをかけて色いろをつけます。一見いっけんわかりにくいのですが、お米こめが変身へんしんしたものののです。中部地方ちゅうぶ ちほうや西日本にし にほんでは、丸まるい形かたちで塩味しおあじやしょう油味ゆ あじのあられを供えます。

