

令和4年度

3月こんだてひょう

大阪府立岸和田支援学校

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる		
1 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのあんかけごはん	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	562
			かぼちやのみそしる		みそ わかめ	かぼちや たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ	24.9
2 (木)	 むらさきいも パン	 ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき	マーマレード	とりにく		ワイン しょうゆ しお	601
			ハムとはくさいのスープ		ハム	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ えのき しめじ	ガラだし さけ しょうゆ しお ワイン	39.2
3 (金)	 ごもくちらしずし	 ぎゅうにゅう	ごもくちらしずし	さとう	こうやどうふ きざみ のり さくらでんぶ あぶらあげ	ほしいたけ にんじん さやいんげん	かつおこんぶだし しお みりん す しょうゆ	579
			てまりふのすましじる	てまりふ	とうふ	にんじん しめじ ねぎ	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	22.8
			さんしょくゼリー	さんしょくゼリー				15.3
6 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	てりやきハンバーグ		てりやきハンバーグ			639
			ごもくみそしる	中3 リクエスト	ぶたにく わかめ みそ	だいこん たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう ねぎ	さけ	23.4
			プリン(卵・乳・小麦・大豆不使用)	プリン				20.0
7 (火)	 せきはん	 のむ ヨーグルト	せきはん	もちごめ あずき			しお	570
			さわらのゆずしおこうじやき		さわら	ゆずかじゅう	しおこうじ さけ	27.4
			なのはなとはくさいのごまあえ	ごま さとう		なばな はくさい にんじん	ガラだし みりん しょうゆ	11.1
			すましじる	かたくりこ	とうふ	こまつな えのき はくさい	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	
8 (水)	 チキンカツ カレー	 ぎゅうにゅう	チキンカツカレー	あぶら じゃがいも	チキンカツ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ	カレールー ソース しお ケチャップ	780
			コールスロー (ごまドレッシング)	高3 リクエスト	ごまドレッシング	ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	29.1
			ミルク(ココアあじ)	ミルク(ココアあじ)				29.9
10 (金)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	いんげんまめの チリコンカン	じゃがいも あぶら	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん	ガラだし しお ワイン チリパウダー	724
			コンソメスープ		ベーコン	キャベツ にんじん さやいんげん とうもろこし たまねぎ	ガラだし しお こしょう コンソメ しょうゆ さけ	32.6 23.3

* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

3月3日(金) 行事食

「ひなまつり」

3月3日はひな祭りです。起源は、季節の節目や変わり目に災難や厄から身を守り、よりよい幕開けを願うための節句が始まりとされています。また、「桃」は昔から邪気をはらうとして、縁起が良いとされてきました。このことから、「桃の節句」と呼ばれ女の子の日として親しまれるようになりました。

給食では「ごもくちらし寿司」と「すましじる」をいただきます。

デザートには、ひし形の「三色ゼリー」がつかます♪



3月7日(火)「卒業のお祝い献立」

3月7日(火)の給食は小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさんの卒業をお祝いして、お赤飯を炊きます。

お赤飯は昔、赤い色は災いを避けると言われていたことから、お祝いの席で食べられてきました。また、鱈は春を告げる祝い魚として、昔から食べられています。



3月10日(金) 世界の料理

アメリカ・メキシコ 「チリコンカン」

「チリコンカン」はメキシコとアメリカテキサス州のあたりで、カウボーイが食べていたといわれています。

スペイン語で「肉入り唐辛子」という意味です。



日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質	
13 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	おでん	じゃがいも こんにゃく	あつあげ ちくわ	だいこん にんじん さやいんげん	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	612 19.6 20.0	
			ひじきサラダ (エッグケアマヨネーズ)	エッグケアマヨネーズ	ひじき	キャベツ にんじん とうもろこし			
			(のりかつおふりかけ)		のりかつおふりかけ				
14 (火)	 チャーハン	 ぎゅうにゅう	チャーハン	あぶら	やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ	707 22.0 21.7	
			はるまき	あぶら	はるまき				
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ はくさい			かうだし しょうゆ さけ しお
			やさいゼリー			やさいゼリー			
15 (水)	 ぎゅうどん	 ぎゅうにゅう	ぎゅうどん	あぶら さとう しらたき	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ しお さけ かつおだし	631 28.5 23.7	
			あおなのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ とうふ	こまつな ねぎ			かつおだし さけ
17 (金)	 しよくぱん (いちごジャム)	 ぎゅうにゅう	リヨネーズポテト	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく とうもろこし パセリ	しお コンソメ	552 23.1 18.5	
			ミネストローネ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく パセリ とうもろこし マッシュルーム トマトかん			ピューレ ガラだし ワイン しお こしょう ソース
			いちごジャム	いちごジャム					
20 (月)	 ざっこく ごはん	 ぎゅうにゅう	ざっこくごはん	ざっこく			さけ	633 29.1 22.1	
			さばのごまみそやき	ごま さとう	さば みそ				
			わかめときりぼしだいこんの あえもの	さとう	わかめ	きりぼしだいこん キャベツ			す しょうゆ しお
			かきたまじる	かたくりこ	たまご とうふ	えのき はくさい ねぎ			かつおこんぶだし しょうゆ みりん
22 (水)	 ちゅうか どん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかどん	かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく えび	はくさい たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ	ガラだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ	620 27.8 16.0	
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり			かうだし しょうゆ さけ しお
23 (木)	 はちみつ ぱん(小)	 のむ ヨーグルト	ミートスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマトかん	コンソメ ピューレ ケチャップ ソース しお こしょう	630 28.1 15.4	
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ			ガラだし コンソメ しお こしょう しょうゆ ワイン

小6 リクエスト

そつぎょうせい
☆卒業生リクエストメニュー☆

しょうがくぶ ねんせい ちゅうがくぶ ねんせい こうとうぶ ねんせい
小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさんに、
そつぎょう た 卒業までに食べたい給食メニューをリクエストしてもらい
ました。
こうとうぶ ねんせい きゅうしよく た
高等部3年生のみなさんは給食を食べるのもあとわずか
です。友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。

- 小学部・・・チャーハン、春巻き、スープ、ゼリー
- 中学部・・・ごはん、照り焼きハンバーグ、みそ汁、プリン
- 高等部・・・チキンカツカレー、サラダ、
ミルメーク(ココアあじ)



きゅうしよくしつ
【給食室からみなさんへ】

そつぎょう しんがく
ご卒業、ご進学おめでとうございます。
ねんかん きゅうしよく ちょうりいん
この1年間、「給食おいしかったです！」や、「調理員さんいつも
ありがとうございます！」などの声をたくさんかけて頂きました。
ちょうりいん たち ぶろこ
調理員さん達も、とても喜んでいました。ありがとうございました。
きゅうしよく せいちよう かんが えいよう
給食は、みなさんの成長を考えると栄養バランスがととのった献立
を考えています。また、行事食や旬の食材、地域の食材などを取
り入れてきました。これからも、健康な体は毎日の食事から作られて
いることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考に、
えいよう しょうじく こころ
栄養バランスのよい食事を心がけてください。



こんだて ざいりょてうにゅう つごう たしやう へんこう
*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。