

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 (金)			ごもくちらしずし	行事食	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	579 22.8 15.3
			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	
			さんしょくゼリー		さんしょくゼリー			
4 (月)			かんこくふうすきやき	卒業のお祝い献立	さとう ごまあぶら しらたき ごま	ぶたにく とうふ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	625 31.0 19.2
			ビーフンの ちゅうかサラダ		ビーフン さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きゅうり キャベツ にんじん	
5 (火)			せきはん	卒業のお祝い献立	もちごめ あずき			587 30.6 17.4
			さわらのゆずしおこうじやき			さわら	ゆずかじゅう	
			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	
			みそけんちんじる		さといも	とうふ みそ	こまつな しいたけ だいこん にんじん	
6 (水)			キーマカレー	小6 リクエスト	あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	792 30.6 31.2
			キャベツメンチカツ			キャベツメンチカツ		
			やさいサラダ (ゆずドレッシング)				キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし ゆずドレッシング	
			プリン(卵・乳・小麦・大豆不使用)		プリン			
7 (木)			いんげんまめの チリコンカン	世界の料理	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	734 33.9 25.4
			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	
8 (金)			マーボー豆腐どんぶり	世界の料理	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	635 28.2 14.2
			ちゅうかごもくスープ		はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ はくさい	

3月1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の日として親しまれるようになりました。

給食では、曜日の関係で1日に「ごもくちらし寿司」と「すましじる」がでます。

デザートには「三色ゼリー」がつきます。お楽しみに♪



3月5日(火)「卒業のお祝い献立」

3月5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、鯖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7日(木) 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。



* 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。

令和5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 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	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
11 (月)			ツナピラフ	オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ しお ワイン しょうゆ ガラだし	653 22.4 19.4
			ミニグラタン	ミニグラタン (じゃがいも こめこ)	ミニグラタン (とうにゆう おから)	ミニグラタン (ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし)		
			ちゅうかふうコーンスープ	ごまあぶら	ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし	
			やさいゼリー	高3 リクエスト		やさいゼリー		
12 (火)			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			
13 (水)			ぎゆうどん	あぶら さとう しらたき	ぎゆうにく	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	
14 (木)			とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお	680 37.5 28.4
			そえやさい	中3 リクエスト		ブロッコリー とうもろこし	しお	
			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	
			チョコクレープ	チョコクレープ				
19 (火)			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	ガラだし しょうゆ さけ しお	
21 (木)			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 ぎゆうにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマトかん	コンソメ ビューレ クチャップ ソース しお こしょう	645 28.6 15.5
			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	

* 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。

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 けいふ しょうじやく
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 けいふ しょうじやく 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
ですね。友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。

しょうがくぶ
●小学部・・・キーマカレー、メンチカツ、プリン

ちゅうがくぶ
●中学部・・・からあげ、チョコクレープ

こうとうぶ
●高等部・・・ツナピラフ、グラタン、中華コーン
スープ、牛乳、ゼリー



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、ご進学おめでとございます。
きゅうしよく ちようりいん
「給食おいしかったです！」や、「調理員さんいつもありがと
ございます！」などの声をたくさんかけて頂き嬉しかったです。
ちようりいん 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す。
きゅうしよく せいちょう かんが えいよう こんだて
給食は、みなさんの成長を考慮して栄養バランスがととのった献立
を考えています。また、ぎょうじしよく しゆん しょうさい ちいき しょうさい と
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、けんこう からだ まいにち しょうじ つく
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して、
えいよう わす りま まな きゅうしよく こんだて きんこう
栄養バランスのよい食事を心がけてください。

