







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	
2 (月)			セルフハンバーガー	高3 リクエスト	バーガーパーティ	キャベツ にんじん	ケチャップ	525 25.6 20.4	
			ウインナーと野菜のスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラだし しお ワイン しょうゆ		
			プリン(卵乳大豆不使用)	プリン(卵乳大豆不使					
3 (火)			せきはん	卒業 のお祝 い献 立	もちごめ あずき		しお	522 27.2 15.5	
			さわらのゆずしおこじやき		さわら	ゆずかじゅう	しおこじ さけ		
			はくさいのあんかけじる		かたくりこ	とうふ	かつおだし さけ しょうゆ しお みりん		
5 (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	755 41.2 28.6	
			さやいんげんのごまあえ	ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ		
			とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおだし さけ		
			りんごジャム	りんごジャム					
6 (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 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	572 21.5 15.2
			すましじる		とうふ	にんじん しめじ ねぎ はくさい	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ		
			みかんかん			みかんかん			
9 (月)			キーマカレー	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	ガラだし ソース カレールウ ケチャップ	785 25.0 25.3	
			かぼちゃのひきにくフライ	中3 リクエスト	かぼちゃのひきにく フライ				
			だいこんサラダ	さとう	わかめ	だいこん にんじん	す しょうゆ		
11 (水)			おやこどん	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	563 26.5 15.8	
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい えのき	しょうゆ かつおだ し		

3月3日(火)「卒業のお祝い献立」

3月3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3日「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。

給食では、卒業式等の兼ね合いで3月6日(金)に「ごもくちらし寿司」と「すましじる」がでます。

お楽しみに♪



* 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7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	ちょうみりよう	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		
12 (木)			スパゲティナポリタン	あぶら スパゲティ	ウインナー	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム	ワイン ケチャップ ビュレ コンソメ しお	548 25.0 14.3
			やさいスープ	じゃがいも	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	かうだし さけ し お	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
13 (金)			さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ		さけ	582 27.9 22.1
			すましじる	かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな えのき	かつおこんぶだし みりん しょうゆ	
16 (月)			あつあげのオイスターいため	かたくりこ あぶら	あつあげ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん エリンギ たまねぎ しょうが にんにく	がらだし しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし さけ	604 26.8 12.5
			ビーフンスープ	ビーフン		にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう	
18 (水)			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	591 24.6 13.2
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	ねぎ こまつな	かつおだし さけ	
			やさいゼリー			やさいゼリー		
19 (木)			タンドリーチキン	さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこうじ	622 39.6 20.3
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ ガラだし しおこしょう しょうゆ	
23 (月)			ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ しお こしょう みりん	656 32.4 18.5
			こんさいのみそしる	さといも	みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	かつおだし さけ	

* 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。

☆卒業生リクエストメニュー☆

小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさんに、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。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。

●小学部・・・からあげ、さやいんげん、とんじる、

りんごジャム、のむヨーグルト等

●中学部・・・カレー（ピーマンいり）、サラダ、

かぼちゃのコロッケ、みかんかん等

●高等部・・・セルフハンバーガー、プリン、

ぎゅうめし（2月に入れました）等



【給食室からみなさんへ】

ご卒業、進級おめでとうございます。たくさんのリクエストや、「おいしかったです」「ごちそうさまでした」などの声をかけて頂き嬉しかったです。ありがとうございました。

給食は、みなさんの成長を考えると栄養バランスがとれ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して、栄養バランスのよい食事を心がけてください。

