

令和3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	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (火)	 はいがごはん	 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	605 20.4 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		
			(のりつくだに)	中リクエスト	のりつくだに			
2 (水)	 ビビンバ	 ぎゅうにゅう	ビビンバ	ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	637 31.6 21.4
			はくさいキムチスープ	ごまあぶら はるさめ	ぶたにく わかめ とうふ	はくさいキムチ はくさい にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ がらだし	
3 (木)	 gomokuchirashi	 ぎゅうにゅう	gomokuchirashi	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	551 23.1 15.5
			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	
			さんしょくゼリー	さんしょくゼリー				
4 (金)	 uzumaki pan (ichigoyam)	 ぎゅうにゅう	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	752 36.1 25.3
			そえやさい	小リクエスト		さやいんげん とうもろこし にんじん	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	がらだし さけ しょうゆ しお ワイン	
			ソフールヨーグルト	小リクエスト	ソフールヨーグルト			
7 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	かんこくふうすきやき	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	しょうゆ さけ コチュジャン	588 28.2 18.7
			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	しょうゆ す	
8 (火)	 せきはん	 のむ ヨーグルト	せきはん	卒業 のお祝い 献立	もちごめ あずき		しお	583 28.1 11..5
			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	がらだし みりん しょうゆ	
			すましじる		かたくりこ	とうふ	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	
9 (水)	 かきあげ どん	 ぎゅうにゅう	かきあげどん	さつまいも かたくりこ さとう こむぎこ あぶら		たまねぎ にんじん みつば	しょうゆ さけ みりん	689 23.2 18.1
			とんじる	さといも	みそ ぶたにく あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	さけ かつおだし	
			りんごゼリー	中リクエスト		りんごゼリー		

* 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（木）

ぎょうじしょく
行事食

「ひなまつり」

3月3日はひなまつりです。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（月）

せかい りょうり
世界の料理

韓国「韓国風すきやき」

韓国風すき焼きは、コチュジャンを入れて少しピリっとした味付けになっています。

たの
お楽しみに♪



3月8日（火）

そつぎょう いわ こんだて
卒業のお祝い献立

3月8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、鰯は春を告げる祝い魚として、昔から食べられています。



令和3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	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
10 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	ハンバーグ (ケチャップ)		ポークチキンハン バーグ		ケチャップ	694 29.0 23.7
			そえやさい	小・高リクエスト		ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう	
			とうにゅうチャウダー	コーンスターチ	ウインナー とうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	コンソメ ガラだし ワイン しお こしょう	
14 (月)	 ぎょうこ ごはん	 ぎゅうにゅう	ざっこくごはん	ざっこく				624 29.8 22.5
			さばのごまみそやき	ごま さとう	さば みそ		さけ	
			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	
15 (火)	 マーボーカレー どん	 ぎゅうにゅう	マーボーカレーどん (なすいり)	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 なす にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゅうかだし さけ カレールウ	739 31.4 27.6
			ぐだくさんスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	がうだし しょうゆ さけ しお	
			チョコクレープ	チョコクレープ	高リクエスト			
17 (木)	 パンプキン パン	 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	531 22.6 18.9
			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	ビューレ ガラだし ワイン しお こしょう ソース	
18 (金)	 ぶたどん	 ぎゅうにゅう	ぶたどん	さとう しらたき	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	かつおだし さけ みりん しょうゆ	571 28.4 16.6
			ほうれんそうのみそしる		みそ とうふ わかめ	ほうれんそう ねぎ	かつおだし さけ	
22 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とりとがんものにももの	さとう こんにゃく	がんもどき とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	560 27.9 16.8
			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	
23 (水)	 カレーライス	 のむ ヨーグルト	カレーライス	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごビューレ	カレールウ ソース しお ケチャップ	702 27.8 21.2
			コールスロー		ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
			(げんえんわふうドレッシング)	げんえんわふうドレッシ ング				

こんだて ざいりょうにゅう つごう たしょう 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。

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 きゅうしょく
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
な
ました。いろいろな献立をリクエストしてもらった中から、
か き
下記のメニューを取り入れました。
こうとうぶ ねんせい きゅうしょく 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
とみだち せんせい だの きゅうしょくしかん す
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・・・からあげ、ハンバーグ、ヨーグルト

ちゅうがくぶ
●中学部・・・かきあげ丼、サラダ、豚汁、ゼリー

こうとうぶ
●高等部・・・マーボーカレー丼（なす入り）、

ハンバーグ、ピビンバ、クレープ



きゅうしょくしつ
【給食室からみなさんへ】

これまで、みなさんからたくさんのお声をかけてもらいました。

「いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます！」

「色々なメニューを考えてくれてありがとうございます！」

「普段食べない郷土料理や世界の料理が給食に出るのはすごく楽しみ

です。知らない料理を知れて勉強になりました。」など。

ちょうりいん たち ようこ
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。

きゅうしょく せいちょう かんが えいよう
給食は、みなさんの成長を考えた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

り入れてきました。これからも給食で学んだことを忘れずに、日々の

食生活に生かして、元気に過ごしてくださいね。

