

平成30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	ちようみりよう	エネルギー たんぱく質 脂質
1 (金)	 ごもくちらしずし		ごもくちらしずし	行事食	さとう	こおりとうふ、のりえび	ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	かつおだし、しおみりん、すししょうゆ	① 673 32.5 19.7
			すましじる		かたくりこ	とりにく、とうふ、かまぼこ、たまご	こまつな、えのきだけ、はくさい	かつお、こんぶ、だししょうゆ	② 617 35.0 15.1
			①おこめでもものタルト		①おこめでもものタルト				
4 (月)	 せきはん		②さんしよくはなゼリー		②さんしよくはなゼリー				
			せきはん		もちごめ	あずき		しお	
			さわらのゆずし、おこうじ、やきなのはなと、あげのごま、あえ		さわら、みそ、あぶら、あげ	ゆず、かじゅう、なばな、はくさい、にんじん		しお、こうじ、ガラ、だし、みりん、しょうゆ	703 30.3 24.2
5 (火)	 アップルパン		高リクエエスト		いちごプリン				
			しろみ、さかなのパン、こやき		パンこ、オリープゆ	たら、こなチーズ	パセリ	しお、ワイン	758 35.4 24.6
			ミートボールのトマトに	小リクエエスト	さとう、コーンスターチ、じゃがいも	にく、だんご	にんじん、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし、にんにく	ケチャップ、ソース、ビューレ、こしょう、ガラ、だし、しお	
6 (水)	 はいがごはん		高リクエエスト		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	
			キャベツのごま、ずあえ		ごま	わかめ	キャベツ、にんじん	しょうゆ、すし、しお	688 33.4 18.3
			チゲ、ふうとう、んじる			ぶたにく、みそ、とうふ	はくさい、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	ガラ、だし、さけ、コチュジャン	
8 (金)	 ツナピラフ		高リクエエスト		ミルメーク(コーヒー、あじ)				
			ツナピラフ		オリープゆ	ツナ	にんじん、ピーマン、たまねぎ	コンソメ、しお、こしょう	
			ハンバーグ(ケチャップ)	中リクエエスト		ポーク、チキン、ハンバーグ		ケチャップ	788 32.8 23.4
11 (月)	 はいがごはん		ハンバーグキンポータージュ		コーンスターチ	ベーコン、とうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし、パセリ	コンソメ、しお、こしょう	
			ソフールヨーグルト(いちご)			ソフールヨーグルト(いちご)			
			けいちゃんやき	郷土料理	あぶら	とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ニラ、ほししいたけ、キャベツ、にんにく、しょうが	かつお、だし、さけ、みりん、しょうゆ	580 26.0 13.8
			のっぺいじる		かたくりこ	とうふ	だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	かつお、こんぶ、だし、さけ、みりん、しょうゆ	
			のりかつおふりかけ			のりかつおふりかけ			

＊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。

行事食(ひな祭り)

3月1日(金)

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」と呼ばれ女の子の子の日として親しまれるようになりしました。

給食では「ごもちらし寿司」と「すましじる」をいただきます。

デザートはみなさんにアンケートでセレクト(選ぶ)してもらった「おこめでもものタルト」または「三色はなゼリー」がつきます。お楽しみに(＊`O`＊)♪



卒業のお祝い献立

3月4日(月)

3月4日(月)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。

卒業おめでとう



3月11日(月) 郷土料理 岐阜県

「けい(鶏)ちゃんやき」は岐阜県の山あいには伝わる、郷土料理のひとつです。鶏肉をみそやしょうゆのたれに漬けて、季節の野菜と炒めて食べる里山ならではの料理です。

3月12日(火) 世界の料理 メキシコ

「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。メキシコではトルティーヤというパンと一緒に食べます。(給食ではオリーブパンと一緒に食べてみてください。)

平成30年度					大阪府立岸和田支援学校				
3月こんだてひょう					みどり				
日	主 食	ミルケ	こんだてめい	きいろ	あか	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー たんぱく質 脂質	
12 (火)	 オリブパン		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	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん いんげんまめ パセリ	ガラだし ピューレ ワイン ケチャップ チリパウダー しお	739 32.0 24.5	
			ベーコンとやさいのスーブ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ とうもろこし	コンソメ ワイン しお こしょう		えび
13 (水)	 おやこどん		おやこどん	さとう かたくくり	とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん	かつおだし みり ん しょうゆ		
			キャベツのこんぶあえ		こんぶ	キャベツ にんじん	しょうゆ かつおだし し	665 28.3 19.8	
15 (金)	 ざっこくごはん		プリン(卵・乳不使用)	中リクエス	プリン		さけ		
			こんさいいなか	さといも さとう あぶら こんにやく	ぶたにく あつあげ みそ	れんこん にんじん だいこん	しょうゆ みりん かつおだし しお	673 26.1 21.1	
			ひじきサラダ		ひじき	にんじん とうもろこし キャベツ さやいんげん			
			ごまドレッシング	ごまドレッシング					
18 (月)	 ちゅうかどん		こんぶのつくだし (※段階食はのりの佃煮)		こんぶのつくだし (※段階食はのりの佃煮)				
			ちゅうかどん	さとう ごまゆ かたくくり	ぶたにく えび	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ほしいただけ しょうが にんにく	ガラだし しょうゆ さけ ちゅうかだし	662 33.4 14.8	
			きりぼしだいこんのバンバンジー		とりにく わかめ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん とうもろこし			
			バンバンジードレッシング	バンバンジードレッシング					
19 (火)	 メロンパン		フルーツキャロットゼリー			フルーツキャロットゼリー			
			さけとコーンのクリームスパ	スパゲッティめん はぐりきこ パター	さけ とうにゅう	マッシュルーム とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ しお こしょう ワイン	738 32.7 25.2	
			じゃがいものサラダ	じゃがいも	ハム	キャベツ にんじん	コンソメ しお		
20 (水)	 カレーライス		エッグケアマヨネーズ	エッグケアマヨネーズ					
			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	カレールー ソース しお	643 23.8 18.8	
			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			
			わふうドレッシング	わふうドレッシング					

☆今月の加工食品の原材料について☆ (卵・乳・小麦・えびが含まれる加工食品)					
日付	食品名	卵	乳	小麦	えび
4日	いちごプリン	－	○	－	－
8日	ソフールヨーグルト (いちご)	－	○	－	－
20日	飲むヨーグルト (アシドミルクプラス)	－	○		－
(△＝原材料の一部に少量の小麦や乳成分を含みます。)					

上の表にのっていない「ジャム類・デザート類・デザート類・ドレッシング類・ふりかけ、佃煮、肉団子、カレールウ」等は卵・乳・小麦・えびを含みません。(※しょうゆ等の調味料に含まれる分は除く)

☆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もう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました。いろいろな献立をリクエストしてもらった中から、下記のメニューを選びました。

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。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・・・親子丼、ミートボールのトマト煮

●中学部・・・ハンバーグ、プリン

●高等部・・・から揚げ、いちごプリン、ミルメーク



【給食室からみなさんへ♪】

この1年間、みなさんからの「おいしい」や「ありがたい」の声が給食室みんなの励みになっていました☆給食は、みなさんの成長を考えて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。家でも給食で学んだことを思い出し、食生活に生かしましょう。そして、しっかり食べて、これからも元気に過ごしてくださいね。