

令和3年度 3月 学校給食献立表

北視支発 357号

NO. 1 大阪府立大阪北視覚支援学校

3月1日(火)				3月2日(水)				3月3日(木)				3月4日(金)				3月7日(月)			
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ビビンバ 丼	ごはん	○			ごはん	ごはん	○			ちらし 寿司	ごはん	○			パン	コッペパン	○		
	牛ひき肉		○		もち米	ちらし寿司の素				小袋	きざみのり		○		小袋	いちごジャム			○
	豚ひき肉		○		あずき		○				花型豆腐バーグ		○			鶏もも肉		○	
	おろしにんにく			○	塩					きのこの 赤だし	豆腐		○		タン ドリ ー チ キン	こしょう			○
	ごま油	○			さわら			○			チンゲン菜			○		塩			○
	砂糖	○			酒						えのきたけ			○		白ワイン			○
	酒				塩						ぶなしめじ			○		おろしにんにく			○
	こいくちしょうゆ				すまし 汁	豆腐			○		にんじん			○		おろししょうが			○
	コチジャン					にんじん			○		にんじん			○		ヨーグルト		○	
	大根			○		竹の子			○		削り節			○		ケチャップ			
	ほうれん草			○		ごぼう			○		昆布			○		カレー粉			
	もやし			○		カットわかめ			○		タケヤみそ		○			こいくちしょうゆ			
	にんじん			○		葉ねぎ			○		赤みそ		○			油	○		
	砂糖	○				塩				ロー ー サル ラス					コ ー ン ク リ ー ム ス ー プ	キャベツ			○
	塩					うすくちしょうゆ										にんじん			○
	こいくちしょうゆ	○				みりん										とうもろこし			○
	ごま油	○				酒										エッグケアドレッシング	○		
	ごま(いり)	○				削り節										鶏もも肉		○	
						昆布										油	○		
						お祝い紅白ゼリー										玉ねぎ			○
																にんじん			○
																とうもろこし缶			○
																とうもろこし			○
																パセリ			○
豆腐の スープ	豆腐		○		デザート											塩			○
	チンゲン菜			○												コンソメ			○
	にんじん			○												牛乳			○
	カットわかめ			○												鳥がらだし			
	うすくちしょうゆ															アレルゲンフリーシチューフレーク			
	塩																		
	こしょう																		
	中華だし																		
	鳥がらだし																		
	ごま油	○																	
エネルギー	734	kcal			エネルギー	678	kcal			エネルギー	687	kcal			エネルギー	903	kcal		
たんぱく質	26.8	g			たんぱく質	33.5	g			たんぱく質	23.7	g			たんぱく質	35.4	g		
脂質	22.1	g			脂質	17.9	g			脂質	16.1	g			脂質	37.6	g		
エネルギー					エネルギー					エネルギー					エネルギー				
たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質					たんぱく質				
脂質					脂質					脂質					脂質				

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3月8日(火)					3月9日(水)					3月10日(木)					3月11日(金)					3月11日(火)										
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色								
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑						
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○							
ご飯	ごはん	○			ガバオライス	ごはん	○			豚丼	ごはん	○			ハンバーグ	パン	おさつパン	○			ご飯	ごはん	○							
さばの生姜焼	さば		○			鶏ひき肉		○			切り干しサラダ	豚もも肉		○			キャベツめべつ炒	牛ひき肉		○		鶏の照り焼き	鶏	鶏もも肉		○				
	みりん					玉ねぎ			○			玉ねぎ				○		豚ひき肉		○			こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ				
	酒					ピーマン			○			にんじん				○		玉ねぎ			○		みりん			みりん				
	こいくちしょうゆ					赤ピーマン			○			葉ねぎ				○		パン粉		○			砂糖		○	砂糖		○		
おろししょうが			○	ぶなしめじ				○	ぶなしめじ					○		牛乳				○	酒				酒					
さんどまめおかか炒めの	さんどまめ			○		おろしにんにく			○			おろししょうが				○		酒			○		きんぴらごぼう	ごぼう			ごぼう			○
	かつお節		○			おろししょうが			○			おろしにんにく				○		塩						にんじん			にんじん			○
	こいくちしょうゆ					バジル						酒						こしょう						油		○	油		○	
	みりん					オイスターソース						こいくちしょうゆ						ナツメグ						砂糖		○	砂糖		○	
わかめのすまし汁	白菜			○	ごま油		○		三温糖			○		玉ねぎ				○	マッシュルーム					こいくちしょうゆ						
	にんじん			○	砂糖		○		ごま油		○		ケチャップ			○	みりん			みりん										
	ぶなしめじ				こいくちしょうゆ				かたくり粉		○		ウスターソース				酒			ごま油		○								
	カットわかめ		○		油		○		切り干し大根			○	赤ワイン				ごま(いり)		○	ごま(いり)		○								
	塩				ポトフ	ウインナー			○	まぐろ缶			○	野菜スープ	キャベツ			○	さつまいいものみそ汁	もやし				○						
	うすくちしょうゆ					じゃがいも		○		きゅうり			○		油			○		さつまいも				さつまいも			○			
	みりん					玉ねぎ			○	にんじん			○		塩					油揚げ			油揚げ							
	酒					にんじん			○	ごま(すり)		○			カレー粉					葉ねぎ			葉ねぎ			○				
	削り節					白菜			○	うすくちしょうゆ										タケヤみそ			タケヤみそ							
	昆布					ブロッコリー			○	エッグケアドレッシング		○								削り節			削り節							
				白ワイン					春野菜スープ	ベーコン			○		野菜スープ	ベーコン				○										
				鳥がらだし						キャベツ			○			じゃがいも				○										
				コンソメ						じゃがいも		○				白菜						○								
				塩						玉ねぎ			○			にんじん						○								
				リブロッコ			○	にんじん				○	パセリ					○												
				ダサッ			○	パセリ				○	油				○													
				ラコ			○	塩				○	うすくちしょうゆ																	
				小袋	和風ごましょうゆドレッシング			こしょう					塩																	
								うすくちしょうゆ					こしょう																	
								白ワイン					白ワイン																	
								鳥がらだし				鳥がらだし																		
エネルギー		719	kcal		エネルギー		741	kcal		エネルギー		858	kcal		エネルギー		816	kcal		エネルギー		779	kcal							
たんぱく質		32.4	g		たんぱく質		28.1	g		たんぱく質		33.9	g		たんぱく質		34.5	g		たんぱく質		30.1	g							
脂質		20.8	g		脂質		22.3	g		脂質		29.4	g		脂質		33.6	g		脂質		21.3	g							

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



がつ きゅうしよく
3月の給食
ひとくちメモ

ふつか そつぎょう いわ
2日 卒業お祝いメニュー
そつぎょう いわ せきはん
卒業お祝いメニューとして、赤飯、
さわらの しおや いわ こうはく
さわらの塩焼き、お祝い紅白ゼリー
を だ せきはん えんぎもの
出します。赤飯とさわらは縁起物
で、いわ りょうり
お祝いにぴったりの料理です。
そつぎょうせい そつぎょう
卒業生みなさん、卒業おめでと
うございます！



みつか
3日 ひなまつりメニュー
がつみつか おんな こ
3月3日はひなまつりです。女の子
すこ せいちょう しあわ ねが ひ
の健やかな成長と幸せを願う日です。
ひなまつり ぎょうじしよく
の行事食には、ひしもち
やひなあられ、うしお汁、ちらし寿司
などがあります。
きゅうしよく ず し はな かたち
給食ではちらし寿司と、花の形を

した豆腐バーグ

を出します。



3月16日(水)					3月17日(木)					3月18日(金)					3月22日(火)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	練乳ツイスト	○			ご飯	ごはん	○		
コ ロ ッ	牛肉コロッケ		○		う 鮭	鮭フライ		○		ポ ー ク チ ャ ッ プ	豚もも肉		○		手 作 り 豆 腐 ハ ン バ ー グ	鶏ひき肉		○	
油	油	○			イフ	油	○				玉ねぎ			○		木綿豆腐		○	
小袋	とんかつソース				小袋	とんかつソース					マッシュルーム			○		にんじん			○
中 華 ス ー プ	鶏もも肉		○		か ぼ ち ゃ の み そ 汁	油揚げ		○			おろしにんにく			○		玉ねぎ			○
	にんじん			○		かぼちゃ			○		ケチャップ					白ねぎ			○
	小松菜			○		玉ねぎ			○		トマトピューレ					パン粉	○		
	豆腐		○			にんじん			○		ウスターソース					おろししょうが			○
	カットわかめ		○			葉ねぎ			○		コンソメ					塩			
	うすくちしょうゆ					タケヤみそ			○		砂糖	○				こしょう			
	酒					削り節					油	○				タケヤみそ		○	
	塩					昆布					マ		○			こいくちしょうゆ			○
	こしょう				果物	りんご缶			○		ハム	○				大根おろし			○
	鳥がらだし									サ	じゃがいも	○				かたくり粉	○		
も やし の ナ ム ル	中華だし									セ	にんじん			○	キ ャ ベ ツ の み そ 汁	砂糖	○		
	もやし			○						ラ	ブロッコリー			○		こいくちしょうゆ			
	ほうれん草			○						ダ	エッグケアドレッシング	○				みりん			
	にんじん			○						ア	ベーコン		○			削り節			
	ごま油	○								ン	白菜			○		昆布			○
	酢										にんじん			○	果 物	おろししょうが			○
	砂糖	○									ぶなしめじ			○		キャベツ			
	うすくちしょうゆ										油	○				厚揚げ		○	
											コンソメ					ぶなしめじ			○
											塩					カットわかめ			○
エ ネ ル ギ ー											こしょう					タケヤみそ			○
											みりん					削り節			
																昆布			
																パイン缶			○
エネルギー		746	kcal		エネルギー		768	kcal		エネルギー		705	kcal		エネルギー		806	kcal	
たんぱく質		23.0	g		たんぱく質		26.3	g		たんぱく質		33.8	g		たんぱく質		34.0	g	
脂質		19.2	g		脂質		17.3	g		脂質		33.5	g		脂質		21.0	g	

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。