

入学進級お祝い献立

吹支内第3-1号
令和5年4月8日
大阪府立吹田支援学校

4月14日(金)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★コアコアのむヨーグルト	★牛乳
【カレーライス】	【赤飯】	【ごはん】	【牛丼】	【ごはん】
金賞健康米 牛モモ肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 塩 こしょう アルゲツフリーカレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	金賞健康米 もち米 あずき 塩 黒ごま 塩 【とりの照り焼き】 とりモモ肉 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ さとう 酒 みりん 【大阪しろ菜のみそ汁】 おおさかしろな 玉葱 にんじん じゃがいも とうふ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ 【みかんゼリー】 国産みかんゼリー ノンエッグマヨネーズ：半固体状ドレッシング（食用植物油、醸造酢、砂糖類（砂糖、粉末水あめ）、食塩、清水） 増粘剤（加工でんぶん、増粘多糖類） 調味料（アミノ酸） 香辛料抽出物 国産みかんゼリー：6倍濃縮温州みかん果汁 砂糖 果糖 増粘多糖類 酸味料 香料 ビタミンC 水	金賞健康米 【魚の塩焼き】 さば 塩 【とり団子とキャベツのすまし汁】 とりミンチ 玉葱 うすくちしょうゆ 塩 さとう かたくり粉 キャベツ にんじん えのきだけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ 【のりつくだ煮】 のりつくだ煮 のりつくだ煮：しょうゆ 砂糖 水飴 干しあまのり 干しひとえぐさ でん粉 はちみつ カラメル色素 増粘多糖類 水	金賞健康米 牛モモ肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん はくさい みつば さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 【おひたし】 キャベツ にんじん もやし ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま 赤ワイン みりん コアコアのむヨーグルト：乳製品（加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム） イソマルトオリゴ糖シロップ 砂糖 乳たんぱく リン酸カルシウム 香料 ビタミンD 水	金賞健康米 【じゃがいものそぼろ煮】 とりミンチ 米油 じゃがいも 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 【ちくわの天ぷら】 焼き竹輪 水 あおのり 米粉 米揚げ油 白ごま 焼き竹輪：魚肉 でんぶん ぶどう糖 砂糖 サンフラワー油 米発酵調味液 食塩 大豆油 水
769kcal	733kcal	692kcal	723kcal	808kcal

4月の こんだて

表: 4/14～4/20 裏: 4/21～4/28まで記載しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます

あたら せいかつ はじ 新たな生活の始まりにワクワク、ドキドキしている

おも こと 思います。学校給食は、成長期であるみなさんの

こころ からだ けんこう はつたつ 心と体の健康・発達のため、栄養バランスを考えた

つく 作っています。1年間よろしくお願ひします。

あたら とも 新しいお友だちや先生と一緒に給食を食べて、

じょうぶ けんこう からだ つく 丈夫で健康な身体を作りましょう！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止からパンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

献立表について

献立表には、メニュー名、使用食材、エネルギー量が記載されています。ウイナーなどの加工食品は、年度で初登場した月の献立表に、原材料を記載しています。

お子様と一緒にご覧になって、ご家庭でも給食のことを話題にいただけますよう、お願いいたします。

献立表は、学校ホームページ内にも掲載しています。ぜひご活用ください。



4月21日(金)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	リンゴジュース
【ごはん】	【ごはん】	【中華丼】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【鶏の唐揚げ】	【豚肉のしょうが焼き】	豚モモ肉 焼き竹輪	【さわらの塩こうじやき】	【すきやき風コロッケ】
とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油	豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん	◆ロールイカ はくさい 玉葱 にんじん 干し椎茸 ヤングコーン チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ウスターソース ごま油 かたくり粉	さわら 塩こうじ	牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 玉葱 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ みりん 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油
【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	じゃがいも 玉葱 にんじん だいこん うす揚げ わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【春雨サラダ】	【とりと根菜のみそ汁】	【ベーコンと野菜のスープ】
とりミンチ ビーフン たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉 塩 酒	【具だくさんみそ汁】	【春雨サラダ】	とりモモ肉 にんじん ごぼう だいこん うす揚げ つきこんにやく 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	ベーコン 玉葱 にんじん キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉
	【ふりかけ(やさい)】	ポークハム 緑豆はるさめ キャベツ にんじん さんどまめ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	【やさいゼリー】	
	やさしいふりかけ(いろいろやさい)		【やさいゼリー】	
	やさしいふりかけ(いろいろやさい)：塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根葉) 砂糖 鰹削り節 塩蔵赤しそ 食塩 かぼちゃフレーク にんじんフレーク みりん 酵母エキス 鰹削り節粉末 食用植物油 昆布エキス 酸味料 酸化防止剤 (ビタミンE)		国産やさいゼリー：6倍濃縮にんじん汁 6倍濃縮温州ミカン果汁 砂糖 果糖 増粘多糖類 ビタミンC 酸味料 香料 βカロテン製剤 ビロリン酸鉄 水	
			ポークハム：豚もも肉 塩 砂糖 香辛料(白コショウ、ナツメグ)	
				ベーコン：豚バラ肉 塩 砂糖 香辛料(黒コショウ、ナツメグ)
760kcal	682kcal	671kcal	727kcal	749kcal

はやね はやお 早寝・早起き あさ 朝ごはん No.1



問題 平日に睡眠不足でも、お休みの日に
たくさん眠れば問題ない。○か×か？

こたえ：×

毎日、人はきちんとした睡眠をとる必要があります。
まとめてとることはできません。また、お休みの日に
朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化
してしまいます。そのため、学校の授業に集中して
取り組むことが難しくなったり、肥満や病気の
リスクが高まったりします。
規則正しい生活を心がけましょう。