



吹支内第300号
令和3年2月25日
大阪府立吹田支援学校

3月の こんだて

表:3/1~3/4 裏:3/8~3/15
2枚目表:3/16~3/22 まで記載しています。

今年度も残すところあと1か月となりました。

学校が休校になったり分散登校になったり、

いろいろなことがありましたが、元気に過ごせましたか？

1年を通してできるようになったことを振り返って

来年度の目標に活かしましょう！

※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。

高3リクエスト献立	高3リクエスト献立	ひなまつり献立	卒業お祝い献立
3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)
【牛乳】	【カルピス風飲料】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★朝のYoo濃い乳酸菌200	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【春のちらしずし】	【赤飯】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【あつあげのみそ炒め】	【すきやき風コロッケ】	酒	もち米
豚モモ肉	牛ミンチ肉	出汁昆布	あずき
にんじん	豚モモミンチ肉	醸造酢	塩
あつあげ	玉葱	さとう	黒ごま
キャベツ	じゃがいも	塩	塩
干し椎茸	さとう	高野豆腐	【さわらの梅肉焼き】
糸こんにやく	こいくちしょうゆ	にんじん	さわら
さんどまめ	みりん	たけのこ缶	白ねぎ
米油	米粉	干し椎茸	梅干し
昆布だし	水	かつお昆布だし	こいくちしょうゆ
出汁昆布	コーンフレーク	出汁昆布	さとう
赤みそ	米揚げ油	削り節	酒
さとう	【和風カレースープ】	うすくちしょうゆ	みりん
こいくちしょうゆ	とりモモ肉	さとう	【ひじきのサラダ】
酒	玉葱	酒	干ひじき
みりん	にんじん	みりん	かつお昆布だし
白ごま	もやし	ちりめんじゃこ	出汁昆布
ごま油	あつあげ	醸造酢	削り節
【小松菜のおひたし】	青ねぎ	塩	酒
こまつな	かつお昆布だし	さとう	みりん
かつお昆布だし	出汁昆布	系かまぼこ	こいくちしょうゆ
出汁昆布	削り節	きぬさや	酒
削り節	カレー粉	もみのり	さんどまめ
塩	こいくちしょうゆ	【とりのすまし汁】	じゃがいも
うすくちしょうゆ	ウスターソース	とりモモ肉	にんじん
みりん	さとう	にんじん	玉葱
	酒	玉葱	うす揚げ
	みりん	えのきだけ	青ねぎ
	かたくり粉	かつお昆布だし	かつお昆布だし
		出汁昆布	出汁昆布
		削り節	削り節
		うすくちしょうゆ	みそ
		みりん	
		【ひなまつりゼリー】	
		春のおくりもの	
781kcal	824kcal	716kcal	796kcal

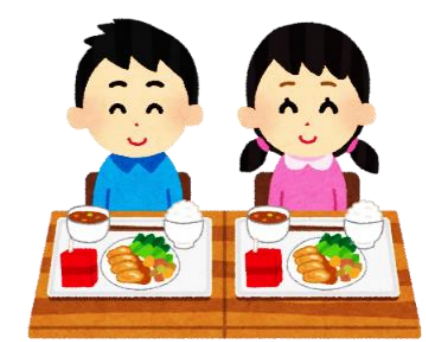
春のおくりもの(キラッとすだち&桃ゼリー):砂糖 ぶどう糖果糖液糖 黄桃シロップ 漬け(果肉) 粉あめ 食物繊維(イヌリン) 水あめ すだち果汁 ビーチ濃縮果汁 りんご濃縮果汁 ゲル化剤(増粘多糖類) クエン酸(Na) 香料 増粘剤(ローカスト) ビタミンC 着色料(紅麹) 水



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！吹田支援学校での日々を振り返るといろいろな思い出がありますね。食事面ではどうでしょうか？苦手なものを食べられるようになりましたか？
4月からはそれぞれ新しい生活が始まりますね。ドキドキすることが多くなる時期です。ついつい食べ過ぎたり、食べられなかったり…ということもあるでしょう。忙しい日々になるとどうしても忘れてしまいがちですが、食事は人間が生きていくうえでとても大切なことです。

規則正しい生活リズムと学校での思い出を忘れずに、元気に新生活を迎えましょう！

毎日食べた給食も、残すところ数回となった高等部3年生のリクエスト献立を入れています。お楽しみに！



3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月15日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【チキンカレー】	【ゆかりご飯】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【肉団子と白菜のスープ煮】	【おかきあげのあんかけ】	とりむね肉(皮付き) 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 塩 こしょう アルゲン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	ゆかり 白ごま 【まつかぜ焼き】 とりミンチ しょうが 白ねぎ とうふ じゃがいも みそ うすくちしょうゆ さとう 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん けし(乾)	【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
豚モモミンチ肉 とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 ごま油 はくさい 玉葱 にんじん 緑豆はるさめ 干し椎茸 チンゲン菜 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん ごま油	さば 塩 米粉 あられ 米揚げ油 干し椎茸 わかめ かつおだし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん かぼす(果汁、生) かたくり粉 【若ごぼうの炒め煮】 若ごぼう うす揚げ こいくちしょうゆ みりん かつお昆布だし ごま油 白ごま 【すまし汁】 だいこん 玉葱 とうふ にんじん 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	【わかめサラダ】 わかめ にんじん さんどまめ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油 白ごま 【ヨーグルト】 ★ヨーグルトコアコア	【ごぼうのあまから揚げ】 ごぼう かたくり粉 米粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま 【キャベツのみそ汁】 キャベツ じゃがいも とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【ブロッコリーのおかか和え】 ブロッコリー こいくちしょうゆ みりん 花かつお
【青菜とコーンのサラダ】 キャベツ ほうれんそう ホールコーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ				
【ふりかけ(やさい)】 やさしいふりかけ(いろいろやさい)				
755kcal	845kcal	832kcal	830kcal	742kcal

旬の食材「若ごぼう」

大阪府八尾の特産の「若ごぼう」は、普通のごぼうとは違い、短い根に長い茎、大きな葉が特徴で、すべて食べることができます。

動脈硬化を予防するルチンや、食物繊維、鉄分、カルシウムが多く含まれています。

シャキシャキとした歯ざわりと豊かな香りが特徴で「春を告げる野菜」として親しまれています。



☆食育クイズ☆

鯖

普段給食に出る魚の漢字です。

これは何と読むでしょう？

- ① さば
- ② さわら
- ③ たら

答えは2枚目へ！



3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月22日(月)
【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】	【ハムピラフ】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【豚肉のしょうが焼き】	うすくちしょうゆ 酒	【さわらの塩こうじやき】	【肉団子のあまずあん】	【みんなのハンバーグ(豚・牛)】
豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ みりん	みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 玉葱 にんじん グリーンピース パプリカ赤 ポークハム オリーブ油 塩 こしょう	さわら 塩こうじ	豚モモミンチ肉 とりミンチ とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 米油 玉葱 にんじん ピーマン 干し椎茸 米油 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 トマトケチャップ かたくり粉	豚モモミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ(粉)
【こまつなごまみそ和え】	【チーズポテトサラダ】	【ほうれん草とシメジのおひたし】	【かぼちゃのみそ汁】	【デミソース】
こまつな にんじん ごま 白みそ さとう うすくちしょうゆ みりん	じゃがいも パプリカ赤 ★サイコロチーズ 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう はくさい しめじ こいくちしょうゆ みりん 白ごま	かぼちゃ とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ	玉葱 しめじ パプリカ赤 ピーマン 赤ワイン トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう 鳥がらだし かたくり粉
【とうふのすまし汁】	【みかんゼリー】		【中華和え】	【ベーコンと野菜のスープ】
玉葱 だいこん とうふ わかめ にんじん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん	みかんゼリー		にんじん キャベツ チンゲン菜 ポークハム こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 白ごま ごま油	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
709kcal	736kcal	730kcal	770kcal	712kcal

SPメニュー

☆クイズの答え☆

答えは・・・



② さわら

魚に春と書いて、さわらと読みます。ということは春が旬だと思いますよね。さわらが春に旬としているのは、実は関西地方だけです。さわらは、3~5月頃にかけて産卵のため瀬戸内海に集まります。関西地方では春にたくさん獲ることができたため、春が旬だとしました。一方関東では、冬の脂がのったさわらが好まれるため旬は冬とされています。

さわらは、成長するにつれて呼び名が変わる「出世魚」で、おめでたい魚です。呼び名は、さごし→やなぎ→さわら、と変わります。

給食アンケートより♪

「とりの中華風コーンフ레이크焼きのレシピが知りたい」というメッセージをもらいました。

吹田支援学校ホームページ内の給食ブログに、レシピを掲載しました。給食試食会でご好評をいただいた「キャベツシュウマイ」のレシピも掲載しています。他にも行事食の献立などを随時更新していますので、ぜひご覧ください！

