



# 3月の こんだて

表: 3/1~3/10 裏: 3/14~3/22  
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。

この1年、みなさんは元気に過ごせましたか？

できるようになったこと、挑戦できなかったこと

いろいろあると思います。1年をふりかえって、

来年度の目標に活かしましょう！

毎日食べた給食も残すところあと3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！

※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

※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	卒業お祝い献立	ひなまつり献立	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)
吹支内第3-11号 令和4年2月25日 大阪府立吹田支援学校			3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)
【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【赤飯】	【ちらしずし】	【ごはん】	【ごはん】	【ルーローハン】	【ゆかりご飯】
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	はいが精米	はいが精米
【すき焼き風煮】	もち米 あずき	酒 出汁昆布	【とりの中華風コーンフレーク焼き】	【カレーなべ風煮】	豚ばら肉 しょうが	ゆかり 白ごま
牛モモ肉	塩	醸造酢	とりささ身	ウィンナー	にんにく	【まつかぜ焼き】
糸こんにゃく	黒ごま	さとう	にんにく	豚モモ肉	しょうが	とりミンチ
米油	塩	塩	しょうが	キャベツ	にんにく	しょうが
はくさい	【さわらの梅肉焼き】	高野豆腐	こいくちしょうゆ	白ねぎ	米油	とうふ
白ねぎ	さわら	干し椎茸	酒	こまつな	こいくちしょうゆ	じゃがいも
玉葱	白ねぎ	かつお昆布だし	みりん	にんじん	オイスターソース	みそ
にんじん	梅干し	出汁昆布	ごま油	ブロッコリー	酒	うすくちしょうゆ
生しいたけ	こいくちしょうゆ	削り節	米粉	昆布だし	醸造酢	さとう
焼き豆腐	さとう	うすくちしょうゆ	コーンフレーク	出汁昆布	さとう	酒
さとう	酒	さとう	【ミネストローネスープ】	アルゲンターレ-フレーク	かたくり粉	こいくちしょうゆ
こいくちしょうゆ	みりん	酒	とりモモ肉	こいくちしょうゆ	【中華スープ】	さとう
みりん	【とり団子とキャベツのすまし汁】	みりん	玉葱	ウスターソース	もやし	みりん
酒	とりミンチ	ちりめんじゃこ	にんじん	みりん	たけのこ缶	けし(乾)
昆布だし	玉葱	醸造酢	じゃがいも	かたくり粉	にんじん	【ブロッコリーのおかか和え】
出汁昆布	うすくちしょうゆ	うなぎ(かば焼き)	キャベツ	【大根サラダ】	干し椎茸	ブロッコリー
【おひたし】	塩	かつお昆布だし	セロリー	ツナフレーク	こまつな	こいくちしょうゆ
キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ	マッシュルーム(水煮缶詰)	だいこん	とうふ	みりん
にんじん	かたくり粉	さとう	グリーンピース	さんどまめ	鳥がらだし	花かつお
もやし	キャベツ	酒	トマトピューレ	醸造酢	とりガラ	【ごぼうの味噌汁】
ほうれんそう	かつお昆布だし	みりん	鳥がらだし	さとう	塩	ごぼう
ちりめんじゃこ	出汁昆布	きぬさや	とりガラ	塩	こしょう	とうふ
こいくちしょうゆ	削り節	もみのり	塩	【かぼちゃのプリン】	うすくちしょうゆ	にんじん
酒	塩	【ごぼうのあまから揚げ】	こしょう	★北海道産かぼちゃのプリン	みりん	わかめ
みりん	うすくちしょうゆ	ごぼう	こいくちしょうゆ		かたくり粉	青ねぎ
白ごま		かたくり粉	赤ワイン		米粉	かつお昆布だし
【コーヒー牛乳プリン】		米揚げ油	みりん		米揚げ油	出汁昆布
★牛乳		こいくちしょうゆ	白ごま		こいくちしょうゆ	削り節
上白糖		さとう			さとう	みそ
インスタントコーヒー		みりん			みりん	
ルカンテンウルトラ		白ごま			白ごま	
水		【若竹汁】				
		たけのこ缶				
		とうふ				
		わかめ				
		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				
		酒				
		みりん				
		【ひなまつりゼリー】				
		春のおくりもの				
833kcal	711kcal	836kcal	724kcal	796kcal	824kcal	739kcal

春のおくりもの(キラッとすだち&桃ゼリー):砂糖 ふどう糖果糖液糖 黄桃シロップ漬(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

## 祝 卒業

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！



## ☆食育クイズ☆

3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る日です。ひな祭りにはひなあられを食べます。ひなあられは、4色の色がついています。この色には、ある意味が込められているのですが、その意味は次のうちどれでしょうか？

- ① 天気
- ② 季節
- ③ 花

答えは裏へ！



3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月22日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	リンゴジュース
【ごはん】	【ごはん】	【シーフードカレー】	【ごはん】	【かやくごはん】	【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	はいが精米
【魚のごまマヨネーズ焼き】	【牛肉の土手煮】	◆ロールイカ ☆ほたて貝柱	【肉団子と白菜のスープ煮】	【ハンバーグ】	【ハンバーグ】
まだら	牛モモ肉	酒	豚モモミンチ肉	豚モモミンチ肉	豚モモミンチ肉
酒	にんじん	玉葱	とうふ	牛ミンチ肉	牛ミンチ肉
ノンエッグマヨネーズ	だいこん	にんじん	白ねぎ	玉葱	玉葱
みそ	あつあげ	じゃがいも	しょうが	さとう	さとう
白ごま	板こんにやく	グリーンピース	塩	とうふ	とうふ
【キャベツのクリームスープ】	さんどまめ	塩	こしょう	じゃがいも	じゃがいも
とりモモ肉	かつお昆布だし	こしょう	かたくり粉	塩	塩
じゃがいも	出汁昆布	アルゲソフラーカレーフレーク	ごま油	こしょう	こしょう
玉葱	削り節	ウスターソース	はくさい	みりん	みりん
にんじん	赤みそ	赤ワイン	玉葱	塩	塩
コーンクリーム缶	さとう	みりん	にんじん	グリーンピース	【和風おろしソース】
キャベツ	酒	こいくちしょうゆ	たけのこ缶	【とりの塩こうじやき】	だいこん
米油	みりん	トマトジュース	緑豆はるさめ	とりモモ肉	うすくちしょうゆ
コーンスターチ	豆板醤	フルーツチャツネ	干し椎茸	塩こうじ	酒
★バター	【のり和え】	りんごピューレ	チンゲン菜	【たまねぎのみそ汁】	醸造酢
★牛乳	もやし	トマトケチャップ	鳥がらだし	じゃがいも	塩
白ワイン	こまつな	鳥がらだし	とりガラ	玉葱	かつお昆布だし
鳥がらだし	もみのり	とりガラ	こいくちしょうゆ	とうふ	出汁昆布
とりガラ	こいくちしょうゆ	カレー粉	塩	わかめ	削り節
塩	みりん	【わかめサラダ】	こしょう	青ねぎ	かたくり粉
こしょう	【スイートポテト】	わかめ	酒	かつお昆布だし	【野菜スープ】
パセリ	お芋屋さんのスイートポテト	きゅうり	みりん	出汁昆布	とりむね肉
【ふりかけ(やさい)】		ホールコーン	ごま油	削り節	玉葱
やさしいふりかけ(いろいろやさい)		こいくちしょうゆ	【かぼちゃチーズのサラダ】	みそ	にんじん
		みりん	かぼちゃ		じゃがいも
		醸造酢	にんじん		キャベツ
		米油	ホールコーン		セロリー
		白ごま	さんどまめ		パセリ
			大豆水煮		ホールコーン
			★サイコロチーズ		鳥がらだし
			塩		とりガラ
			こしょう		うすくちしょうゆ
			醸造酢		酒
			さとう		みりん
			ノンエッグマヨネーズ		塩
					さとう
					かたくり粉
					【やさいゼリー】
					国産やさいゼリー
727kcal	813kcal	746kcal	760kcal	789kcal	720kcal

### ☆クイズの答え☆

答えは・・・

② 季節

ひなあられは、一般的にピンク色・緑色・黄色・白色の4色をしています。それぞれ、春・夏・秋・冬の表しており、「健康に1年を過ごせますように」という願いが込められている、といわれています。関西では塩味の「あられ」ですが、関東では米を爆ぜたいわゆる「ボン菓子」です。

同じように、ひし形をした菱餅の色にも由来があります。菱餅は一般的に上から赤・白・緑の餅が重ねられていて、赤は「桃の花」、白は「雪」、緑は「新緑」を意味しています。「雪の下から新しい芽がでて、桃の花が咲く」という春の情景をあらわしているといわれています。



### 1年間をふり返ろう☆

できるようになったことをチェックしてみましょう!

- おはしを上手に使えるようになった
- 苦手な食べ物や食べられるようになった
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」を言った
- よい姿勢で食べることができた
- 毎日朝ごはんを食べた

### お知らせ

#### エネルギー量について

日本食品標準成分表の改定に伴い、エネルギー算出方法がかわり以前のものと比較してエネルギー量が平均9%程度少なくなっています。新年度より栄養価計算ソフトを変更するため、例年と同じ献立であっても4月以降はエネルギー量の表記が少なくなります。(現状、この差は意識しすぎる必要はなく、今まで通りの摂取量でよいとされています。)

今年度も1年間ありがとうございました!

