



吹支内 第3-12号  
平成 30年 2月 23日  
大阪府立吹田支援学校

# 3月の こんだて

表: 3/1~3/7  
裏: 3/9~3/20まで記載しています。



いよいよ学年最後の月、3月です。

1年間を、健康に過ごせましたか？

給食や家庭での食事についても

ふりかえってみましょう。

□朝ごはんは毎日食べた。

□食事前にきれいに手を洗った

□給食 当番はきちんとできた。

□野菜や魚が好き嫌いなく、

食べることができた。

□おはしを正しく使える。

□家族と共に1日1回は食べた



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

※こんだては材料搬入の都合により多少変更することがあります。

※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。

1 (木)	2 (金)	5 (月)	6 (火)	7 (水)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
ごはん	春のちらしずし	高菜ごはん	エビピラフ	赤飯
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
酒	酒	酒	酒	酒
出汁昆布	出汁昆布	出汁昆布	出汁昆布	出汁昆布
酒酢	酒酢	酒酢	酒酢	酒酢
さとう	さとう	さとう	さとう	さとう
塩	塩	塩	塩	塩
高野豆腐	高野豆腐	高野豆腐	高野豆腐	高野豆腐
にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
たけのこ缶	たけのこ缶	たけのこ缶	たけのこ缶	たけのこ缶
干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸	干し椎茸
かつお昆布だし	かつお昆布だし	かつお昆布だし	かつお昆布だし	かつお昆布だし
出汁昆布	出汁昆布	出汁昆布	出汁昆布	出汁昆布
削り節	削り節	削り節	削り節	削り節
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ
さとう	さとう	さとう	さとう	さとう
酒	酒	酒	酒	酒
みりん	みりん	みりん	みりん	みりん
ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ	ちりめんじゃこ
酒酢	酒酢	酒酢	酒酢	酒酢
●たまご	●たまご	●たまご	●たまご	●たまご
塩	塩	塩	塩	塩
さとう	さとう	さとう	さとう	さとう
糸かまぼこ	糸かまぼこ	糸かまぼこ	糸かまぼこ	糸かまぼこ
ふき	ふき	ふき	ふき	ふき
もみのり	もみのり	もみのり	もみのり	もみのり
けんちん汁	五色汁	かす汁	野菜スープ	若ごぼうの炒め煮
とりむね肉	だいこん	豚モモ肉	とりむね肉	玉葱
だいこん	しめじ	だいこん	玉葱	にんじん
にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	じゃがいも
ごぼう	うす揚げ	ごぼう	じゃがいも	キャベツ
さといも	みつば	つきこんにやく	つきこんにやく	セロリー
つきこんにやく	かつお昆布だし	うす揚げ	うす揚げ	パセリ
とうふ	出汁昆布	青ねぎ	青ねぎ	ホールコーン
青ねぎ	削り節	かつお昆布だし	かつお昆布だし	鳥がらだし
米油	塩	出汁昆布	出汁昆布	とりガラ
かつお昆布だし	うすくちしょうゆ	削り節	削り節	うすくちしょうゆ
出汁昆布	酒	白みそ	白みそ	酒
削り節	みりん	酒かす	酒かす	みりん
うすくちしょうゆ	みりん	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	塩
塩	みりん	塩	塩	さとう
酒	みりん	かたくり粉	かたくり粉	かたくり粉
みりん	みりん	かたくり粉	かたくり粉	かたくり粉
あじつけのり	やさいゼリー	かたくり粉	かたくり粉	かたくり粉
味付けのり	国産やさいゼリー	かたくり粉	かたくり粉	かたくり粉
768kcal	724kcal	736kcal	751kcal	783kcal

おまかせしました。  
PTAアイデアメニュー  
登場!!

ひなまつり  
メニュー

高3  
もう一度食べたい  
給食メニュー

卒業お祝い  
メニュー

