



3月の こんだて

表: 3/1~3/9 裏: 3/13~3/23
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

※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。

吹支内第3-11号
令和5年2月24日
大阪府立吹田支援学校

	ひなまつり献立	卒業お祝い献立				
	3月1日(水)	3月2日(木)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)
	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【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
	【春のちらしずし】	【赤飯】	【ごはん】	【ごはん】	【ハヤシライス】	【ゆかりご飯】
	金賞健康米 酒 出汁昆布 醸造酢 さとう 塩 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん ちりめんじゃこ 醸造酢 うなぎ(かば焼き) かつお昆布だし こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん きぬさや もみのり	金賞健康米 もち米 あずき 塩 黒ごま 塩 【さわらの梅肉焼き】 さわら 白ねぎ 梅干し こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 【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 【青菜のすまし汁】 こまつな 玉葱 とうふ にんじん だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩	金賞健康米 【肉じゃが】 牛モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 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 【のり和え】 もやし こまつな にんじん もみのり こいくちしょうゆ みりん 白ごま	金賞健康米 【とりのおろしあんかけ】 とりモモ肉 うすくちしょうゆ さとう 塩 かたくり粉 米揚げ油 だいこん うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉 【のっぺい汁】 だいこん にんじん ごぼう つきこんにゃく さとも あつあげ 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 みりん 酒 塩 かたくり粉 【りんごヨーグルト】 ★コアアリンゴ	金賞健康米 牛モモ肉 にんにく 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん じゃがいも マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース 鳥がらだし とりガラ 米粉ハヤシルウ トマトビューレ缶 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ みりん 赤ワイン 塩 こしょう 【とうふとわかめのサラダ】 とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん さとう 米油 白ごま	金賞健康米 ゆかり 白ごま 【さわらの塩こうじやき】 さわら 塩こうじ 【和風サラダ】 糸かまぼこ キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油 【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 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
	693kcal	774kcal	753kcal	840kcal	811kcal	693kcal

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
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☆

春はイチゴがおいしい季節です。好きな果物
は？と聞くと「イチゴ!」と答える人も多いと
思いますが、イチゴは実は果物ではなく野菜の
仲間です。同じように仲間に分けると、みかん
は果物、メロンは野菜、リンゴは果物、スイカ
は野菜となります。
果物と野菜に分けられる理由は何でしょう
か？

- ① 甘さの違い
- ② 実のなり方の違い
- ③ 原産地の違い

答えは裏へ！



ゆかり: 塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)
食塩 砂糖 調味料(アミノ酸等) 酸味料

3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月20日(月)	3月22日(水)	3月23日(木)
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【たけのこごはん】	【ビビンバ】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【リンゴジュース】
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	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【とりの黒酢あん】	出汁昆布 たけのこ にんじん とりむね肉(皮付き) うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	牛モモ肉 はくさい(キムチ漬け) にんじん 豆もやし ほうれんそう 米油 にんにく こいくちしょうゆ さとう 酒 赤みそ トウバンジャン 白ごま ごま油	【豚肉のしょうが焼き】 豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん	【すきやき風コロッケ】 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	【ポークチャップ】 豚モモ肉 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) 米油 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース みりん かたくり粉 パセリ	【魚の塩焼き】 さば 塩 【とうふ団子のたっぷりみそ汁】 豚モモミンチ肉 とうふ 塩 だいこん にんじん キャベツ じゃがいも うす揚げ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	リンゴジュース
とリモモ肉 こいくちしょうゆ 酒 しょうが かたくり粉 米揚げ油 れんこん かぼちゃ にんじん ピーマン 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 黒砂糖 黒酢 醸造酢 ごま油	【魚のみそマヨオイル焼き】 まだら 玉葱 しめじ パセリ ノンエッグマヨネーズ みそ	【ビーフンとチンゲン菜のスープ】 とりミンチ ビーフン たけのこ缶 にんじん 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	【ほうれんそうの白和え】 ほうれんそう にんじん 干し椎茸 かつお昆布だし こいくちしょうゆ さとう 酒 とうふ 白みそ さとう みりん 白ごま	【けんちん汁】 とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	【キャベツのクリームスープ】 とリモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 キャベツ 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう パセリ	【ごま和え】 キャベツ にんじん チンゲン菜 白ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	【コロコロお肉のカレーライス】 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 むきえだまめ 塩 こしょう アレグ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
【わかめのスープ】 だいこん 干し椎茸 とうふ こまつな にんじん わかめ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油	【すまし汁】 だいこん 玉葱 とうふ わかめ 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 【ヨーグルト】 ★ソフトクリームヨーグルト		【かぼちゃのみそ汁】 かぼちゃ うす揚げ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ 水	【ふりかけ(やさい)】 やさしいふりかけ(いろいろやさい)		【やさいゼリー】 国産やさいゼリー	
775kcal	746kcal	731kcal	749kcal	763kcal	748kcal	737kcal	755kcal

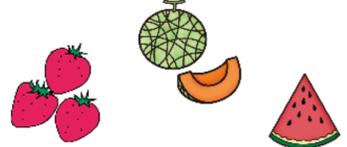
☆クイズの答え☆

答えは・・・

② なり方の違い

野菜と果物を区別するのは、「草として生えているものになっているか」「木として生えているものになっているか」という違いです。

イチゴやメロン、スイカは、やはり果物として使われることが多く「果実的野菜」と言います。果物なのか野菜なのか・・・ややこしいですね。



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
- 苦手なものを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

今年度も1年ありがとうございました!