3月のこんだて

表上: 3/3〜3/11　表下:3/12〜3/21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？

挑戦してみたこと、できるようになったこと

いろいろあると思います。一年間をふり返って、

来年度の目標に活かしましょう！

※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。

※乳製品は★のマークをつけています。

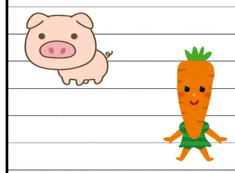
※栄養価　中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が１に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

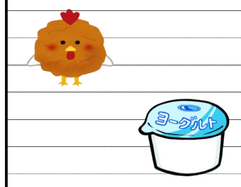
吹支内第3-11号
令和7年2月28日
大阪府立吹田支援学校

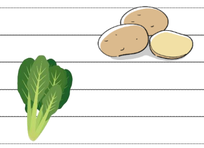
高等部卒業お祝い＆ひなまつり献立

小・中学部卒業お祝い献立

3月3日（月）	3月5日（水）	3月6日（木）	3月10日（月）	3月11日（火）
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【あなごちらし】	**【豚丼】**	**【赤飯】**	**【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
酒	豚もも肉	もち米	**【ふりかけ（しそこんぶ）】**	**【鶏肉とごぼうのあまから揚げ】**
だし昆布	にんじん	あずき	やさしいふりかけ（しそこんぶ）	鶏もも肉
醸造酢	キャベツ	塩	**【じゃがいものそぼろ煮】**	ごぼう
さとう	玉葱	黒ごま	鶏ミンチ肉	米粉
塩	米油	**【鶏肉の唐揚げ】**	米油	米揚げ油
高野豆腐	さとう	鶏もも肉	じゃがいも	こいくちしょうゆ
にんじん	こいくちしょうゆ	にんにく	玉葱	さとう
干し椎茸	みりん	しょうが	あつあげ	みりん
かつお昆布だし	白ごま	こいくちしょうゆ	にんじん	白ごま
あなご(蒸し)	ごま油	塩	さんどまめ（冷凍）	**【具だくさんみそ汁（里いも・厚揚げ）】**
削り節	**【ほうれん草としめじのおひたし】**	酒	かつお昆布だし	さといも
うすくちしょうゆ	ほうれんそう	ごま油	だし昆布	玉葱
こいくちしょうゆ	はくさい	かたくり粉	削り節	にんじん
みりん	しめじ	米揚げ油	うすくちしょうゆ	あつあげ
ちりめんじゃこ	にんじん	**【豆腐のみそ汁】**	こいくちしょうゆ	わかめ
飾りにんじん	こいくちしょうゆ	こまつな	さとう	こまつな
きぬさや	みりん	玉葱	酒	だいこん
【若竹汁】	白ごま	とうふ	みりん	かつお昆布だし
たけのこ　（水煮）		にんじん	かたくり粉	だし昆布
とうふ		かつお昆布だし	**【小松菜とツナの煮びたし】**	削り節
わかめ		だし昆布	こまつな	みそ
青ねぎ		削り節	はくさい	
かつお昆布だし		みそ	えのきたけ	
だし昆布		**【ヨーグルト（いちご）】**	ツナフレーク	
削り節		★コアコアいちご	かつお昆布だし	
塩			だし昆布	
うすくちしょうゆ			削り節	
酒			こいくちしょうゆ	
みりん			さとう	
【国産ももゼリー】			花かつお	
国産ももゼリー				
694kcal	691kcal	824kcal	720kcal	794kcal







3月12日(水)

【飲むヨーグルト】
- ★コアコアのむヨーグルト

【ハヤシライス】
- 金賞健康米
- 牛もも肉
- にんにく
- 塩
- こしょう
- 米油
- 玉葱
- にんじん
- じゃがいも
- マッシュルーム(水煮缶詰)
- グリンピース
- 水
- チキンコンソメ
- 米粉ハヤシルウ
- トマトピューレ
- 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

【コールスローサラダ】
- キャベツ
- にんじん
- ホールコーン（冷凍）
- 大豆（水煮）
- ノンエッグマヨネーズ
- 醸造酢
- さとう
- 塩

862kcal

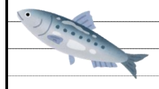
3月13日(木)

【牛乳】
- ★牛乳

【ごはん】
- 金賞健康米

【魚の照り焼き】
- さわら
- こいくちしょうゆ
- さとう
- 酒
- みりん
- たまりしょうゆ

【とうふ団子のたっぷりみそ汁】
- 豚ミンチ肉
- 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
- 青ねぎ
- かつお昆布だし
- だし昆布
- 削り節
- みそ



731kcal

3月14日(金)

【牛乳】
- ★牛乳

【ごはん】
- 金賞健康米

【ハニージンジャーチキンステーキ】
- 鶏もも肉
- 塩
- こしょう
- コーンスターチ
- しょうが
- 玉葱
- さとう
- こいくちしょうゆ
- はちみつ
- 酒
- みりん
- かたくり粉

【ポトフ】
- ウィンナー
- にんにく
- 塩
- こしょう
- 玉葱
- にんじん
- じゃがいも
- セロリ
- だいこん
- パセリ
- とりがらだし
- とりガラ
- うすくちしょうゆ
- 酒
- みりん

818kcal

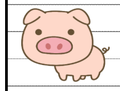
3月17日(月)

【牛乳】
- ★牛乳

【ごはん】
- 金賞健康米

【豚じゃが】
- 豚もも肉
- 米油
- 糸こんにゃく
- じゃがいも
- 玉葱
- にんじん
- さんどまめ（冷凍）
- かつお昆布だし
- だし昆布
- 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

【キャベツとささみのごま酢和え】
- キャベツ
- にんじん
- 鶏ささみ肉
- 白ごま
- こいくちしょうゆ
- 醸造酢
- さとう
- 塩



709kcal

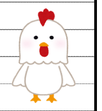
3月18日(火)

【牛乳】
- ★牛乳

【チャーハン】
- 金賞健康米
- 豚もも肉
- 玉葱
- にんじん
- ピーマン
- しょうが
- にんにく
- 酒
- ごま油
- こいくちしょうゆ
- 中華スープの素
- 塩
- こしょう

【鶏肉の中華風焼き】
- 鶏ささみ肉
- にんにく
- しょうが
- こいくちしょうゆ
- 酒
- みりん
- ごま油
- 米粉
- 発芽玄米フレーク
- 米油

【ベーコンと野菜のスープ】
- ベーコン
- 玉葱
- にんじん
- キャベツ
- パセリ
- ホールコーン（冷凍）
- とりがらだし
- 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



721kcal

3月19日(水)

【牛乳】
- ★牛乳

【厚揚げそぼろ丼】
- 金賞健康米
- 豚ミンチ肉
- 玉葱
- しめじ
- アスパラガス
- 厚揚げ
- しょうが
- にんにく
- 酒
- こいくちしょうゆ
- オイスターソース
- 中華スープの素
- さとう
- 塩
- こしょう
- トウバンジャン
- ごま油

【春雨サラダ】
- ポークハム
- 緑豆はるさめ
- きゅうり
- にんじん
- もやし
- 塩
- さとう
- うすくちしょうゆ
- 醸造酢
- 米油
- ごま油
- 白ごま

753kcal

3月21日(金)

【野菜ジュース】
- きになる野菜　白ぶどう&ほうれん草

【チキンカレー】
- 金賞健康米
- 鶏もも肉
- 米油
- にんにく
- 玉葱
- じゃがいも
- カレー粉
- にんじん
- S&Bｶﾚｰﾌﾚｰｸ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）
- ﾊｳｽｶﾚｰﾌﾚｰｸ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）
- チキンコンソメ
- ウスターソース
- トマトピューレ
- こいくちしょうゆ
- 濃厚ソース
- 赤ワイン

【ツナサラダ】
- ツナフレーク
- 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

746kcal