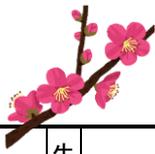


令和7年度 3月献立表

聴高発第 197号

令和8年2月26日

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ちらし寿司	○	凍り豆腐、鶏肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、三温糖、ごま	れんこん、にんじん、干し椎茸、きゅうり、土しょうが	806 kcal
	鱈の塩焼き		さわら			43.5 g
	すまし汁		木綿豆腐	焼きふ	はくさい、切りみつば、えのきたけ	26.4 g
3火	塩ラーメン	○	豚肉	中華めん	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、玉葱、きくらげ、葉ねぎ	749 kcal
	あげたこ焼き		あおのり	なたね油		27.4 g
	ゆずサラダ		しらす干し	ごま油、なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、ゆず果汁	33.4 g
4水	カツカレー	○	鶏肉、豚肉、卵	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、なたね油、薄力粉、パン粉	玉葱、にんじん、土しょうが、にんにく	1004 kcal
	リンゴ酢のキャベツとツナのサラダ		まぐろ缶詰	三温糖、なたね油	キャベツ、にんじん、赤パプリカ、とうもろこし	39.9 g
	お祝いクレープ			フレンズクレープ(いちご)		29.4 g
	アシドミルクPLUS 180		アシドミルクPLUS			
6金	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		727 kcal
	鶏のマスタード焼き		鶏肉	三温糖	にんにく	34.2 g
	塩五目きんぴら			つきこん、ごま油	ごぼう、れんこん、にんじん、たけのこ水煮	24.7 g
	もやしのみそ汁		油揚げ、みそ、いりこだし		りょくとうもやし、にら、だいこん	
9月	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		696 kcal
	めばるの煮付け		めばる	三温糖	土しょうが	33.7 g
	チンゲン菜の豆板醤和え			ごま油、ごま	チンゲンツァイ、もやし	17.2 g
	豚汁		豚肉、油揚げ、みそ		にんじん、はくさい、ぶなしめじ、玉葱、ごぼう、白ねぎ、とうがらし	
10火	豚丼	○	豚肉	水稲穀粒(精白米)、しらたき、なたね油、三温糖	玉葱、ごぼう、ぶなしめじ、土しょうが	889 kcal
	もやしのごまダレサラダ			三温糖、ごま油、ねりごま	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん	35.1 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、みそ、いりこだし		玉葱、だいこん、葉ねぎ	36.3 g
11水	ご飯	○		水稲穀粒(精白米)		814 kcal
	豆腐ナゲット		木綿豆腐、鶏肉、卵、まぐろ缶詰	ごま、かたくり粉、なたね油	青じそ、玉葱	36.7 g
	五目豆		大豆、こんぶ	つきこん、三温糖	たけのこ、にんじん、ごぼう	28.5 g
	さつまいものみそ汁		みそ、いりこだし	さつまいも	玉葱、えのきたけ	



給食だより

ご卒業おめでとうございます

食べる姿勢気にしていますか？



→ひじをついたり、足を組んだまま食事をすると、背中が丸まり胃が圧迫されて食べたものが消化されにくくなります。見た目にも悪い印象を与えかねないです。食事の時は背中をびんっと伸ばして正しい姿勢で食べましょう。

スマホを見ながら食事をしていても姿勢が悪くなってしまいます。それ以上に一緒に食事をしている人を置き去りにしてしまう印象を与えかねません。自分が今していることが、本当にその時必要なことなのかを考えて行動しましょう。

食事マナーは自分の一生の財産になります。 だいせんで、できるだけたくさんの財産を増やして卒業してください！

3月11日(水)が最後の給食です。来年度は4月9日(木)から始まります！

