



3月給食献立



大阪府立堺聴覚支援学校

月/日	こんだて	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	☆☆献立の紹介☆☆
2 (月) 627k 祝	焼きそば こんにゃくのおかか煮 豆腐のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん かまぼこ とうふ たまご	ちゅうかさば こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さんどまめ	おかか煮 食材をしょうゆ、砂糖、みりんなどの調味料とかつお節(おかか)で煮た日本の和食の総菜です。
3 (火) 753k 祝	五目寿司 じゃがいもの煮物 すまし汁 ひな祭りゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ワカメ たまご	こめ さとう じゃがいも じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ほししいたけ	ひな祭り 女の子のすこやかな成長を祈る行事です。
4 (水) 815k 祝	カツカレー 小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん こまつな にんにく グリーンピース	カツカレー 中学部の保健体育係が行ったアンケートで「トンカツ」が5位でした。給食のメニューにカツカレーを入れました。
5 (木) 801k 祝	セルフサンド コーンクリームスープ フルーツクレープ	ぎゅうにゅう フランクフルト	パン バター こむぎこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ さんどまめ ホールコーン	フルーツクレープ 中学部の保健体育係が行ったアンケートで「クレープ」が4位でした。給食では作れないので市販のクレープをつけます。
6 (金) 753k 祝	ごはん 田舎風煮 はんぺんのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ワカメ はんぺん	こめ こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう グリーンピース ほししいたけ	田舎風煮(田舎煮)野菜をはじめからかつお節としょうゆを入れて煮上げる方法で素朴な煮方からこの名前がつけました。
9 (月) 671k 祝	ビビンバ風炒飯 キャベツの昆布和え 大根と豚肉のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ みそ	こめ	にんじん だいこん しょうが にんにく はくさい キャベツ	ビビンバ 韓国料理の一つ。韓国語で「ビビン」は混ぜる、「バツ」はごはんを意味します。
10 (火) 672k 祝	ごはん 鯖のカレー煮 野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ワカメ さば みそ	こめ	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン もやし ねぎ	野菜炒め・みそ汁 中学部の生徒が「献立コンテスト」に応募したメニューです。野菜炒めにはたくさんの野菜を使います。みそ汁は豆腐とワカメです。
11 (水) 725k 祝	ごはん 鶏すき煮 かき玉汁	ぎゅうにゅう やきとうふ とりにく たまご	こめ こんにゃく ふ	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ	鶏すき煮 すき煮とは、江戸時代に輪の代わりに農具のすきを使ったことから付けられた説が有力です。
12 (木) 646k 祝	フレンチトースト ポテトサラダ 五目スープ	ぎゅうにゅう ローズハム とりにく たまご とうふ	パン じゃがいも マヨネーズ	もやし はくさい にんじん たけのこ ホールコーン	フレンチトースト 溶いた卵と牛乳を混ぜた液にパンをしみこませてバターを溶かして焼きます。
13 (金) 763 祝	オムライス コールスローサラダ 豆腐とコーンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	こめ バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ グリーンピース	コールスローサラダ キャベツを細かくきざみ、ドレッシングで和えたサラダです。
16 (月) 757k 祝	パーカーパン ハンバーグ 揚げじゃが 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ たまご	パン じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	パーカーパン パンに切れ目を入れて最後まで切らずに1つのパンの状態です。パーカーは最後まで切ったパンです。

月/日	こんだて	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	☆☆献立の紹介☆☆
17 (火) 780k 架	スパゲッティ ・ミートソース 大根サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ロースハム ヨーグルト 	スパゲッティ 	たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく きゅうり 	スパゲッティ 幼稚園の子どもの好きなメニューにしました。グリーンピース(腎み)は入っていません。
18 (水) 725k 架	他人どんぶり 切干大根の炒め物 もずく汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぶたにく とうふ たまご もずく 	こめ もずく 	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ニラ ねぎ 	他人どんぶり 親子どんぶり(鶏肉と卵)の親子に対して(豚肉と卵)は他人なのでこの名前がつけました。
19 (木) 683k 架	ピザトースト ツナサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ ツナ 	パン マカロニ マヨネーズ 	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん さんどまめ チンゲンサイ マッシュルーム 	ピザトースト 食パンの上にとマトソース紫のソースや食材を乗せてピザ風にします。
23 (月) 740k 架	チキンカレー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき 	こめ じゃがいも 	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン グリーンピース 	チキンカレー 日本では明治時代にイギリスから伝わりました。カレーライス は国民食と呼ばれています。

★牛乳は毎日つきます。

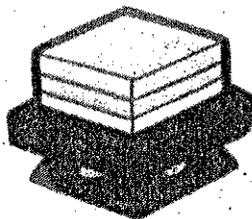
★材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

3月は、暦の上では春といわれていますが、まだまだ寒さが厳しいですね。風邪をひかないようにするためにも、日ごろから食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠を心がけて、元気に春を迎えましょう。

ひな祭り

ひな祭りの起源は、けがれや災いを人形に移し、川に流して厄払いしたという古代中国の風習だといわれています。これが日本で女の子の人形遊びと結び付き、ひな人形をかざり、厄除けのお料理を食べるお祭りになりました。

ひしもち



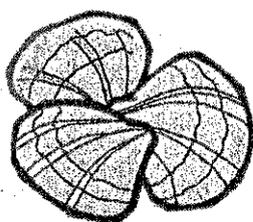
一説では、厄除けの意味があるよもぎのもちの上に、おめでたい紅白のもちを乗せたといわれています。

白酒



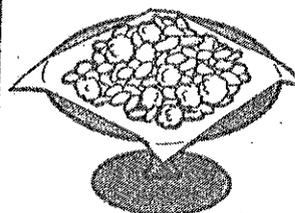
もち米から作ったお酒です。「こうじ」を含んでいるため、白い色をしています。邪気を払うため、ひな壇に供えはじめたようです。

はまくり



対の貝がらを一度離すと、他の貝がらでは合わないことから、将来よい伴侶に恵まれるという意味が込められているようです。

ひなあられ



もともとはひな祭りは屋外の行事だったといわれ、その際の携帯食が、ひなあられの原型だといわれています。