



令和6年 3月 学校給食献立表

校内第242号
令和6年 2月 21日

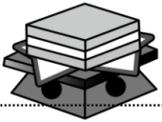
大阪府立堺支援学校

大阪府立堺支援学校
校長 西浦 由夏



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。今のように、ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代からのことで、もともとは人形を身代わりにして邪気を払う「流しびな」が起源とされます。ひな祭りの行事食は、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ひしもち



ひしもちは、地域によって違いがみられますが、下から「緑・白・桃」の三色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。

ひな祭り3択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

① ② ③

Q2 ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう？

① ② ③

Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう？

① ② ③

Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？

① ② ③

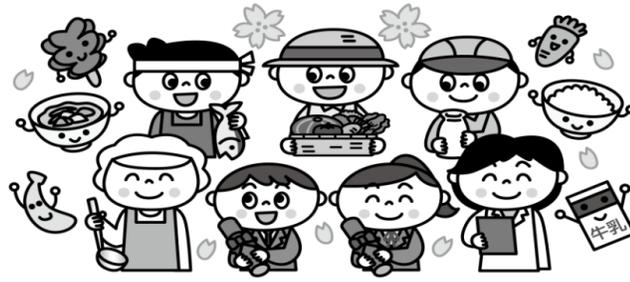
Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？

① ② ③

こたえ Q1=② Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=①(うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=①(特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリのお吸い物、はまぐりなど) Q5=②(①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)

ご卒業おめでとうございます

卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。学校の給食がみなさんの楽しかった学校生活の思い出のひとつになっていたら、うれしく思います。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事をたのしむことが何より大切です。給食をとおして学んだことを思い出しながら、毎日の生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



3月1日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆春ちらしずし		
米	60	78
だしこんぶ		
米酢		
三温糖		
塩		
錦糸卵(冷)	14.5	18.85
きざみ穴子(蒲焼)	18	23.4
たけのこ(ゆで)	9.5	12.35
ふき水煮	9.5	12.35
にんじん	7.5	9.75
干し椎茸	0.8	1.04
高野豆腐	3.5	4.55
うすくちしょうゆ/酒/三温糖		
だしがとお		
さやいんげん(冷)	5	6.5
焼きのり	0.3	0.39
◆吉野仕立て汁		
鶏モモ肉	10	13
木綿豆腐	16	20.8
油揚げ	2	2.6
だいこん	30	39
こまつな	8	10.4
にんじん	9	11.7
ささがきごぼう(冷)	7	9.1
くずでん粉	3.2	4.16
うすくちしょうゆ/酒/みりん/塩		
だしがとお/だし昆布		
◆ひし形三色ゼリー		
ひし形三色ゼリー	60	60
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	620kcal	
中高等部	740kcal	

※物資購入の都合により献立を変更することがあります。

3月5日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ポークカレーライス		
米	68	88.4
豚モモ肉	35	45.5
玉ねぎ	40	52
じゃがいも	25	32.5
人参ペースト(冷)	9	11.7
りんごピューレ	9	11.7
ブロッコリー(冷)	8	10.4
ぶなしめじ	8	10.4
セロリー	4	5.2
しょうが	0.6	0.78
にんにく	0.5	0.65
米サラダ油	1.8	2.34
やさいかレールウ	9.5	12.35
アレルゲンフリーカレーレールウ	4	5.2
トマトケチャップ		
鶏がらスープ		
赤ワイン		
ウスターソース		
コンソメ		
カレー粉		
◆イタリアンサラダ		
ささ身ほぐし	12	15.6
キャベツ	40	52
きゅうり	9	11.7
赤ピーマン	6	7.8
ホールコーン(缶)	9.5	12.35
塩		
イタリアンドレッシング	8	8
◆アシドミルク		
アシドミルクプラス	150	150
エネルギー 小学部	614kcal	
中高等部	759kcal	

3月4日(月)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆豚肉と野菜のテンメンジャン炒め		
豚モモ肉	45	58.5
玉ねぎ	25	32.5
ピーマン	12	15.6
にんじん	12	15.6
さやいんげん(冷)	12	15.6
白ねぎ	4	5.2
しょうが	0.9	1.17
米サラダ油	2.4	3.12
かたくり粉	0.5	0.65
テンメンジャン		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
酒		
中華スープの素		
◆汁ビーフン		
豚モモ肉	10	13
ビーフン	7.2	9.36
はくさい	26	33.8
もやし	15	19.5
チンゲン菜	15	19.5
にんじん	7	9.1
干し椎茸	0.4	0.52
鶏がらスープ/中華スープの素		
コンソメ/うすくちしょうゆ		
塩/こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	594kcal	
中高等部	729kcal	

3月6日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆チーズパン		
チーズトッピングパン	40	60
◆鶏肉のケチャップソース		
鶏モモ(皮なし)	40	50
白ワイン/塩/こしょう		
薄力粉	2	2.6
米サラダ油	2	2.6
玉ねぎ	23.5	30.55
オリーブ油	1	1.3
トマトケチャップ		
トマトピューレ		
ウスターソース		
白ワイン		
◆ベーコンとキャベツのスープ		
ベーコン	9	11.7
キャベツ	28	36.4
玉ねぎ	20	26
にんじん	8	10.4
じゃがいも	16	20.8
鶏がらスープ/コンソメ		
酒/塩/こしょう		
◆プリン		
(注)プリン(卵不使用)	70	70
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	628kcal	
中高等部	800kcal	



令和6年 3月 学校給食献立表②

3月11日(月)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆さわらの幽庵焼き		
さわら	40	50
柚子果汁		
うすくちしょうゆ		
本みりん/酒		
◆かわりきんぴら		
ちくわ	10	13
ささがきごぼう(冷)	23	29.9
にんじん	16	20.8
ピーマン	10	13
しらたき	15	19.5
米サラダ油	2	2.6
こいくちしょうゆ		
本みりん/酒		
三温糖		
◆かぼちゃのみそ汁		
油揚げ	3	3.9
木綿豆腐	16	20.8
かぼちゃ	24	31.2
はくさい	15	19.5
玉ねぎ	18	23.4
にんじん	7	9.1
青ねぎ	2	2.6
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがつお/だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	604 kcal	
中高等部	741 kcal	

3月13日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆開拓井		
米	68	88.4
豚ひき肉	35	45.5
しょうが	1	1.3
酒	1	1.3
生ひじき	11	14.3
にんじん	10	13
玉ねぎ	40	52
ホールコーン(缶)	11	14.3
むき枝豆(冷)	8	10.4
米サラダ油	1.5	1.95
信州みそ	3.5	4.55
こいくちしょうゆ		
三温糖		
本みりん		
酒		
◆沢煮椀		
油揚げ	3.5	4.55
豚肩ロース肉	10	13
だいこん	40	52
にんじん	10	13
ささがきごぼう(冷)	8	10.4
こまつな	8	10.4
かたくり粉	1	1.3
うすくちしょうゆ		
酒		
本みりん		
塩		
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	625 kcal	
中高等部	771 kcal	



開拓井は、北海道の学校給食で食べ

られているメニューです。

みその香りと豚ひき肉を大地に見

立て、北海道の有名なとうもろこし

を使って、北海道の開拓時代を表現

しています。甘めのみそ味がごはん

によく合います。

また、ひじきや枝豆も入っていま

すので、栄養もたっぷりです。

3/19に使用する「いももち」も北海道の家庭で作られている郷土料理のひとつです。

3月14日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆コッペパン		
コッペパン	40	60
◆鮭のカレームニエル		
銀鮭	40	50
白ワイン/塩/こしょう/カレー粉		
薄力粉	2.5	3.25
オリーブ油	1.8	2.34
◆豚肉と野菜の炒め物		
豚モモ肉	10	13
こいくちしょうゆ/酒		
キャベツ	30	39
もやし	16	20.8
にんじん	8	10.4
ピーマン	6	7.8
米サラダ油	2	2.6
ウスターソース/コンソメ		
塩/こしょう		
◆コロコロ野菜スープ		
豚モモ肉	9	11.7
じゃがいも	22	28.6
玉ねぎ	20	26
にんじん	10	13
キャベツ	16	20.8
ぶなしめじ	7	9.1
鶏がらスープ/コンソメ		
酒/塩/こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	546 kcal	
中高等部	702 kcal	

3月15日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	58	75.4
◆やさしいふりかけ		
やさしいふりかけ野菜	1.2	1.2
◆豚肉のすき焼き風煮		
豚モモ肉	26	33.8
焼き豆腐	37	48.1
しらたき	23	29.9
はくさい	48	62.4
玉ねぎ	30	39
にんじん	9	11.7
えのきたけ	5	6.5
青ねぎ	5	6.5
おつゆ麩	2	2.6
米サラダ油	2	2.6
こいくちしょうゆ		
三温糖		
酒		
かつおだし		
◆ポテトサラダ		
チキンハム	11	14.3
じゃがいも	45	58.5
にんじん	10	13
さやいんげん(冷)	6	7.8
ホールコーン(缶)	4	5.2
塩		
こしょう		
マヨネーズ(卵不使用)	10	10
◆ジョア(ストロベリー)		
ジョア(ストロベリー)	125	125
エネルギー 小学部	605 kcal	
中高等部	740 kcal	

3月18日(月)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ピラフ		
米	60	78
豚モモ肉	17	22.1
チキンハム	11.5	14.95
玉ねぎ	24	31.2
にんじん	12	15.6
ピーマン	8	10.4
マッシュルーム(缶)	8	10.4
オリーブ油	2.7	3.51
白ワイン		
コンソメ		
塩		
こしょう		
◆豆乳チャウダー		
ベーコン	10	13
玉ねぎ	25	32.5
チンゲン菜	18	23.4
にんじん	10	13
じゃがいも	20	26
ホールコーン(缶)	10	13
豆乳	30	39
米粉	1	1.3
鶏がらスープ/コンソメ		
酒/塩/こしょう		
◆豆乳寒天&みかん缶		
豆乳寒天	50	65
みかん(缶)	30	39
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	635 kcal	
中高等部	783 kcal	

3月19日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆鶏肉の山賊焼き		
鶏モモ(皮なし)	40	50
にんにく	0.6	0.78
米サラダ油	0.5	0.65
こいくちしょうゆ		
本みりん/酒		
黒こしょう		
◆ひじき煮豆		
生ひじき	17	22.1
蒸し大豆	14	18.2
油揚げ	3.5	4.55
にんじん	5	6.5
三温糖		
こいくちしょうゆ		
液体だし		
本みりん		
だしがつお		
◆いももち入りみそ汁		
油揚げ	3.5	4.55
ひとくちいももち(冷)	20	26
だいこん	30	39
キャベツ	22	28.6
にんじん	9	11.7
こまつな	6	7.8
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがつお/だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	580 kcal	
中高等部	714 kcal	

3月21日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ハニーバンズ		
ハニーバンズ	40	60
◆トマト煮込みハンバーグ		
ハンバーグ(乳卵不使用)	50	60
オリーブ油	1	1.3
玉ねぎ	25	32.5
トマト(缶)	19	24.7
三温糖		
赤ワイン		
トマトケチャップ		
デミグラスソース		
ウスターソース		
◆鶏肉と野菜のスープ		
鶏モモ肉	12	15.6
じゃがいも	25	32.5
キャベツ	20	26
だいこん	15	19.5
玉ねぎ	15	19.5
にんじん	8	10.4
ぶなしめじ	5	6.5
ブロッコリー(冷)	7	9.1
鶏がらスープ/コンソメ		
酒/塩/こしょう		
◆パインゼリー		
国産パインゼリー	70	70
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	605 kcal	
中高等部	760 kcal	



1年を振り返って、どんな1年になったでしょうか。ほかに、給食前に手をきれいに洗ったり、食事のあいさつを心をこめて言えたり、よくかんで味わって食べることができたりなど、給食をとおして、様々なことを感じたり、学んでほしいと思います。