



令和7年

3月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校



				あ	か	き	み	ど					あ	か	き	み	ど
				○									○				
3日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○									○				
	ちらし寿司	せいはいくまい す さとう しお とりひきにく あぶら おろししょうが にんじん ほしいたけ ささがきごぼう あぶらあげ むきえだまめ こいくちしょうゆ みりん さとう たまご しろごま	75g 14.3g 7.6g 1.34g 40g 1g 1g 10g 1.81g 9.64g 9.64g 4.82g 6g 3g 8g 31.32g 3g	○					○				○				
	すまし汁	おつゆふ はくさい だいこん にんじん ほしがたにんじん むしほうれんそう かつおだし かつおこんぶだし しお うすくちしょうゆ さけ みず	1.2g 25g 30g 15g 0.34g 9.64g 1.93g 0.5g 0.5g 5g 2g 160g	○					○				○				
デザート	さんしょくはなゼリー 1こ																
4日(火)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぽん	○									○				
	醤油ラーメン	ちゃんぽんめん くつつかないで みず ぶたにく もやし カットあおねぎ しょうゆラーメンスープのもと うすくちしょうゆ かつおこんぶだし かつおだし みず	200g 1.2g 3.6g 60g 30g 9.57g 35g 2g 1g 1.91g 229g	○					○				○				
	野菜あんかけ	あつあげ あぶら おろしにんにく たまねぎ キャベツ にんじん こまつなカット ちゅうかあじ しお ごまあぶら かたくりこ みず	28.7g 1g 1g 50g 40g 20g 19.13g 1g 0.2g 1g 0.5g 5g	○					○				○				
5日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○									○				
	ごはん	せいはいくまい	95g	○									○				
	鶏の唐揚げ	とりにく おろししょうが おろしにんにく しお しろこしょう さとう さけ ちゅうかあじ こむぎこ かたくりこ あぶら	2こ 0.91g 0.91g 0.63g 0.05g 0.46g 0.91g 0.8g 7.21g 7.21g 8g	○					○				○				
	味噌汁	たまねぎ かぼちゃ にんじん むしはくさい はだいこん しろみそ しろだし かつおこんぶだし みず	20g 25g 15g 19.37g 9.68g 18g 4g 0.5g 140g	○					○				○				
デザート	おいわいクレープ	1こ															
7日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	206g	○									○				
	ごはん	せいはいくまい	95g	○									○				
	鯛の照り焼き	ぶり しお さけ さけ みりん こいくちしょうゆ さとう かたくりこ	1きれ 0.6g 3g 5g 5g 2g 3.2g 0.65g	○					○				○				
	筑前煮	やきちくわ あぶら ごぼうらんぎり にんじん れんこんらんぎり こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし みず	7.48g 1g 18.71g 10g 18.71g 4g 0.5g 1g 0.3g 3g	○					○				○				
味噌汁	カットわかめ だいこん もやし むしキャベツ あぶらあげ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	0.53g 20g 30g 18.71g 8.02g 15g 2.14g 1g 150g	○					○				○					

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g

※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。



令和7年

3月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



		あか	き	みどり			あか	き	みどり																																																											
18日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○	エネルギー 741kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 21.5g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																
	ごはん	せいはいくまい	95g	○																																																																
	肉団子の味噌煮	ポークチキンミートボール	61.84g	○																	さけ	4.4g	○	あぶら	1g	○	おろしにんにく	1g	○	たまねぎ	50g	○	だいこん	50g	○	こんにやく	21.83g	○	とうふ	21.83g	○	カットあおねぎ	7.28g	○	みりん	6g	○	さとう	3g	○	あかみそ	9g	○	しろみそ	6g	○	こいくちしょうゆ	5g	○	かたくりこ	2.5g	○	かつおこんぶだし	1g	○	みず	40g	○
	白菜の和え物	こまつなカット	29.1g	○																	はくさい	35g	○	にんじん	10g	○	ごまあぶら	1g	○	しろごま	1g	○	こいくちしょうゆ	3g	○	みりん	1g	○	かつおこんぶだし	0.3g	○	みず	1.5g	○																								
21日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○	エネルギー 749kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 21.0g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																
ハヤシライス	せいはいくまい	95g	○	ぶたにく																	60g	○	あかワイン	5.52g	○	おろしにんにく	1g	○	あぶら	1g	○	たまねぎ	70g	○	マッシュルーム	17.77g	○	さとう	3g	○	トマトジュース	30.68g	○	デミグラスソース	55.23g	○	チキンコンソメ	1g	○	ウスターソース	6g	○	とりがらん	3.07g	○	こむぎこ	3.07g	○	みず	25g	○							
コールスロー	キャベツ	40g	○	コーン																	7.36g	○	にんじん	15g	○	セロリ	10g	○	レモンかじゅう	0.92g	○	しお	0.3g	○	あぶら	1g	○	さとう	3g	○	す	3g	○																									
3/3(月)ひな祭り	<p>ひな祭りは女の子のすこやかな成長と健康を願う行事です。その歴史は長く、平安時代まで遡ります。当時中国で行われていた川の水で身を清めて穢れを払う「上巳節」と日本古来の厄払いのため人形を川に流す「人形流し」が結びつき、さらに公家で行われていたおままごと「ひいな遊び」が組み合わさって徐々に今の形になりました。平安時代の乳幼児死亡率は、今と比較にならない位高く、赤ん坊のうちに亡くなることは珍しくありませんでした。親は厄払いやお払いを行い、必死になってこどもの成長を願いました。</p>																																																																			
19日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○	エネルギー 750kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 28.2g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																
パン	バターロール	2こ	○																																																																	
コロッケ	ぶたにくコロッケ	1こ	○	あぶら																	5g	○	とんかつソース(こぶくろ)	1こ	○																																											
たまねぎのカレー炒め	たまねぎ	50g	○	にんじん																	10g	○	あぶら	1g	○	こいくちしょうゆ	0.5g	○	チキンコンソメ	0.3g	○	カレーこ	0.21g	○																																		
かぼちゃスープ	かぼちゃ	20g	○	むしキャベツ	30.78g	○	だいこん	30g	○	むしチンゲンサイ	12.31g	○	パンプキンピューレ	15.39g	○	シチューフレーク	15.39g	○	チキンコンソメ	1g	○	みず	135g	○																																												
3/3(月)ひなまつり献立	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ちらし寿司 すまし汁 三色花ゼリー 																																																																			

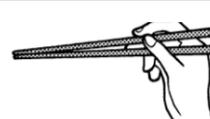
三色花ゼリー (もも&豆乳&りんごの三層ゼリー)
 ポイント1: 充実のビタミンC (35mg/個)
 ポイント2: 春のおとずれと菱餅の色合いを表現している
 ポイント3: 果汁の原料「もも」、「りんご」は国産



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

ねんかん しょくせいかつ かえ 1年間の食生活をふり返ろう

3月は一年間の中で節目の月となります。学校では、授業や給食を通して食事の大切さ、手洗い、マナーなど様々な事を勉強しました。大切な事は、学んだ事を学校だけでなく、私生活で実践して習慣づける事です。

<p>あさ 朝ごはんをしっかりと た 食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>た おやつを食べすぎに き 気をつけましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>ただ 正しくはしを も 持てましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 
<p>ただ 正しい手洗いが で できましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>す 好き嫌いせずに た 食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>よく かんて た 食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 
<p>しょくじ 食事のあいさつが で できましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	<p>しょくじ じゅんび あとかたづ 食事の準備や後片付け が できましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> 	

できた……… 2点 だいたいできた… 1点 できなかった……… 0点

- ◆12点以上…よくできました。
この調子で来年度もがんばりましょう！！
- ◆6～11点…その調子です。
「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。
- ◆5点以下……できなかったことは来年度できるよう、がんばりましょう。

ごうけい
合計してみよう！



ちよこつと栄養学「体内時計」について

人間は時計がなくても寝て、起きてを繰り返します。それは体の中の細胞の時計遺伝子が、地球の自転に合わせた24時間を制御しているからです。これを体内時計と言います。体内時計は一日よりも少し長い24.5時間の周期であるため、この0.5時間の差を埋める必要があります。その役割を果たしているのが光と食事の刺激です。だからきちんと朝起きて光を浴びること、朝食を食べることはとても大切なことです。体内時計を乱すような行為は、体調不良や病気、肥満の原因になりますので要注意です。いくつか例をあげます。

じさ 時差ぼけ



よるおそ 夜遅い食事



よふ 夜更かし



ひかり スマホの光



乱れた体内時計をリセットするのは食事です。いつ食べるかがとても大切です。規則正しい生活は体内時計を調節するためにも必要なことなのです。

きそくただ 規則正しい生活

はやね 早寝



はやお 早起き



あさ 朝ごはん

