



				あか	き	みどり					あか	き	みどり				
2日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			4日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○						
	エネルギー 783kcal	みそかつ丼	せいはいくまい とんかつ あぶら はっちょうみそ あかみそ りょうりしゆ みりん さとう かつおこんぶだし しろごま みず	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○			
	たんぱく質 26.7g		95g 2こ 9g 7.02g 2.34g 3.73g 4.5g 4.5g 0.5g 1.67g 9g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○			
	脂質 24.3g		40g きゅうり にんじん しお うすくちしょうゆ みりん しょうが かつおこんぶだし みず	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○			
リクエスト給食【ごはん】	あさづ 浅漬け	キャベツ きゅうり にんじん しお うすくちしょうゆ みりん しょうが かつおこんぶだし みず	40g 15g 10g 0.2g 2g 1g 0.5g 0.3g 3g	○	○	○	リクエスト給食【麺類】	ミートスパゲッティ	れいとうスパゲッティ くつつかないで みず ぎゅうひきにく ぶたひきにく サラダあぶら にんにく たまねぎ にんじん カットしめじ あげなす とりがらかん トマトピューレ トマトケチャップ あかワイン しお ウスターソース さとう コーンスターチ コンソメ(こむぎ、にゅうなし)	198g 1.3g 3.7g 31.9g 31.9g 1g 1.3g 68g 44g 20g 39.78g 2.5g 34.9g 24.9g 4.5g 0.3g 3g 1.5g 5g 1g	○	○	○	○	○	○	○
	すまし汁	むしはくさい とうふカット カットわかめ えのき カットあおねぎ うすくちしょうゆ みりん かつおだし かつおこんぶだし しお みず	23.4g 11.7g 0.47g 9.36g 4.68g 6g 2g 2.34g 1g 0.47g 187.18g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ パンプキンピューレ だいずみずに めひじき ほしごどう しお さとう マヨネーズ(たまごなし)	35.7g 24.9g 5g 0.58g 5g 0.3g 3g 5.8g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	コーンライス	せいはいくまい ハンディブロスかつお ハンディブロスこんぶ しお みりん サラダあぶら コーン おろしにんにく こいくちしょうゆ	95g 4.75g 1.19g 0.8g 3g 1g 16.77g 2g 3g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
3日(火)	ジョア	ジョアプレーン	1ぼん	○			5日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○						
	はなばたけ 花畑ごはん	せいはいくまい だいずミンチ サラダあぶら にんじん やきたまごそぼろ はだいこん むきえだまめ こいくちしょうゆ みりん かつおこんぶだし さとう	95g 23.34g 1g 30g 35.01g 23.34g 2.33g 8g 4.2g 1g 3g	○	○	○		○	○	○	○	○	○				
	フライドチキン	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 しろワイン コンソメ(こむぎ、にゅうなし) かたくりこ パセリフレーク あぶら	2こ 2.6g 2.6g 0.6g 1g 0.9g 4.33g 1g 11.7g 0.3g 10g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○			
	トマ味噌スープ	キャベツ だいこん こまつなカット カットわかめ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし トマトジュース みず	40g 30g 9.34g 0.47g 15g 0.93g 2g 70g 80g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		
リクエスト給食【おかず】&ひな祭り献立	みそ 味噌汁	たまねぎ にんじん キャベツ こまつなカット しろみそ かつおだし ハンディブロスこんぶ かつおこんぶだし みず	30g 15g 30g 9.3g 20g 1.9g 1.19g 0.5g 140g	○	○	○	お祝い献立	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 りょうりしゆ ちゅうかあじ かたくりこ あぶら	2こ 1.1g 1.1g 0.8g 0.1g 0.6g 1.1g 1g 11.7g 10g	○	○	○	○	○		
	デザート	ブルーベリークレープ	1こ					みそしる 味噌汁									
	デザート	デザート						デザート									
	デザート	デザート						デザート									
<b>3/6(金)高等部卒業式</b>																	
おめでとうございます。																	

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
9日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			12日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			パン	チーズパン	1こ		○		
	シルバーの 塩昆布焼き	シルバー りょうりしゆ しおこんぶ	1きれ 3g 4.53g	○				豚肉の トマト煮込み	ぶたにく サラダあぶら おろしにんにく たまねぎ マカロニ にんじん はくさい トマトケチャップ トマトかん トマトジュース ウスターソース さとう しおこうじ しお パセリフレーク	60g 1g 1g 50g 9.7g 30g 40g 16.16g 32.32g 32.32g 3g 1g 14.54g 0.3g 0.06g	○		○	○
	きんぴらごぼう	サラダあぶら だいこん ささがきごぼう にんじん こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし しろごま ごまあぶら	1g 20g 35.32g 10g 3g 1g 1g 0.2g 0.5g 0.5g		○	○		ポテトサラダ	つぼづけ ブロッコリー ささみほぐし ポテトベース じゃがいもダイス さとう しお しろこしょう マヨネーズ(たまごなし)	26g 6.46g 6.46g 19.4g 38.78g 1g 0.3g 0.05g 6.5g		○		○
味噌汁	あつあげ たまねぎ はだいこん かぼちゃ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	20.18g 30g 10.09g 25g 15g 2.43g 1g 150g	○		○	10日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
10日(火)	ビーフカツカレー	せいはいくまい ぎゅうにく りょうりしゆ おろしにんにく おろししょうが サラダあぶら いためたまねぎ たまねぎ にんじん とうにゅう こめこカレールー さとう パンプキンピューレ シチューフレーク こいくちしょうゆ とりがらんかん コンソメ(こむぎ、にゅうなし) コーンスターチ しお みず とんかつ あぶら	95g 60g 4.53g 1g 1g 1g 25.16g 50g 40g 12.58g 10.09g 1.01g 12.6g 5.03g 3g 2.52g 0.5g 5.03g 0.5g 80g 1g 4g	○		○	13日(金)	ジョア	ジョアマスカット	1ぼん	○			
	サラダ	だいこん にんじん キャベツ むきえだまめ あかピーマンスライス コーン サラダあぶら しお す レモンかじゅう しろごま さとう かつおこんぶだし みず	25g 10g 25g 5.03g 7.55g 3.02g 3g 0.4g 2g 0.8g 1g 1g 1g 2g		○	○	ライス	せいはいくまい ターメリックパウダー コンソメ(こむぎ、にゅうなし)	95g 0.3g 1g		○			
	デザート	カップdeヤクルト	1こ		○		チキン スープカレー	とりにく りょうりしゆ サラダあぶら いためたまねぎ フライドオニオン バジル おろしにんにく おろししょうが カレーこ クミンパウダー コリアンダーパウダー チリパウダー とりがらんかん ハンディブロスかつお ハンディブロスこんぶ トマトピューレ ナンプラー みりん しお みず	60g 4.9g 1g 35.2g 2.7g 0.2g 2g 2g 2.4g 0.85g 0.5g 0.6g 2.7g 2.7g 1.4g 8.1g 3g 2g 1.8g 300g	○		○	○	
	焼き野菜	じゃがいもらんぎり ごぼうらんぎり あげなす かぼちゃ ブロッコリー しお サラダあぶら	35.2g 27.1g 29.8g 30g 19g 0.5g 5.31g		○	○	茹で野菜	にんじん だいこん れんこんらんぎり かつおこんぶだし みず	30g 30g 29.8g 0.5g 20g		○		○	

3/11(水)中学部卒業式 おめでとうございます。

※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です。  
 ※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8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
16日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1	ぽん	○				
	お赤飯	せいはくまい せきはんのもと ごましお	95g 39.09g 1こ			○			
	きのこハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ えのき カットしめじ ほしいたけスライス こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう ハンディブロスかつお みず	2こ 8.14g 8.14g 1.36g 6g 3g 3g 2.71g 40g		○		○		
	味噌汁	たまねぎ だいこん あぶらあげ カットわかめ ほうれんそうカット はっちょうみそ しろみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	30g 30g 10.86g 0.54g 10.86g 10.86g 8g 2.17g 1g 150g		○		○		
デザート	ソフールストロベリー	1こ		○					
<b>お祝い献立</b>									
18日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1	ぽん	○				
	フィッシュバーガー	バターロール しろみぎかなフライ あぶら タルタルソース(こぶくろ)	2こ 2こ 5g 1こ		○		○		
	キャベツのツナ和え	キャベツ きゅうり あかたまねぎ ツナフレーク こいくちしょうゆ	40g 10g 10g 11.38g 2g		○		○		
	オニオンスープ	むえんせきベーコン サラダあぶら おろしにんにく たまねぎ だいこん にんじん フライドオニオン とりがらん うすくちしょうゆ コンソメ(こむぎ、にゅうなし) しお パセリフレーク みず	8.5g 1g 1g 35g 30g 20g 1.1g 2.84g 1.5g 2g 0.3g 0.05g 150g		○		○		
23日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1	ぽん	○				
	ハヤシライス	せいはくまい ぎゅうにく あかワイン おろしにんにく サラダあぶら たまねぎ マッシュルーム さとう トマトピューレ デミグラスソース コンソメ(こむぎ、にゅうなし) ウスターソース こむぎこ しお みず	95g 60g 6.22g 1g 1g 80g 20.03g 1g 17.27g 51.8g 1g 5g 3.45g 1g 40g		○		○		
	豆サラダ	キャベツ ひじき だいずみずに むきえだまめ れんこんイチョウ コーン さとう レモンかじゅう こいくちしょうゆ マヨネーズ(たまごなし)	40g 1g 6.91g 6.91g 10.36g 4.14g 2.5g 1g 2g 6.91g		○		○		
	白菜のトロ口煮	とりひきにく りょうりしゅ サラダあぶら おろししょうが はくさい だいこん あつあげ ながねぎカット うすくちしょうゆ しお チャンポンスープのもと かつおこんぶだし みず	15g 4.87g 1g 1g 50g 40g 21.3g 35.4g 1g 0.1g 2.44g 1g 20g		○		○		
<b>3/3(火)ひな祭り献立</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>花畑ごはん</li> <li>フライドチキン</li> <li>トマ味噌スープ</li> <li>さくらゼリー</li> </ul> <p>花畑ごはんは、お花畑をイメージした明るい色合いのそぼろごはんです。酢飯は使っていません。トマ味噌スープはトマトジュースを使った味噌汁です。トマトと味噌が合います。</p>									
<b>3/17(火)小学部卒業式</b>									
おめでとうございます。									

※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。



# 学校給食週間「リクエスト給食」結果発表



リクエスト給食「ごはん」部門		リクエスト給食「麺類」部門	
1	みそかつ丼 105票 ➔ 3/2	1	ミートスパゲッティ 89票 ➔ 3/4
2	牛丼 95票	2	醤油ラーメン 87票
3	麻婆大根豆腐丼 64票	3	豚骨ラーメン 75票
4位大根めし56票、5位キムタクご飯54票		4位肉うどん64票、5位味噌29ラーメン59票	
リクエスト給食「おかず」部門		リクエスト給食 総評	
1	フライドチキン 152票 ➔ 3/3	<p>・ごはん部門は、毎年一位を獲得しているみそかつ丼になりました。王道の牛丼も票を集めました、揚げたカツと甘いみそダレにはかないませんでした。</p> <p>・麺類部門は、ラーメンが敗れるという波乱の展開になりました。ミートスパゲッティが小学部からの票を集め、わずかな差で一位になりました。</p> <p>・おかず部門は、フライドチキンが圧倒的な人気を誇り、一位となりました。同じ鶏肉の揚げ物であるチキン南蛮よりも、フライドチキンの方が子どもたちには人気のようです。毎年一位だった鱈フライが5位だったのも意外でした。</p>	
2	チキン南蛮 115票		
3	鯖のおろし醤油がけ 42票		
4位豚の生姜焼き35票、5位鱈フライ30票			



## ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふり返ろう



<p>朝ごはんをしっかりと食べましたか？</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>おやつを食べすぎに気がつきましたか？</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>正しくはしを持てましたか？</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>正しい手洗いができましたか？</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>		<p>好き嫌いせずに食べましたか？</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>よくかんで食べましたか？</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>食事のあいさつができましたか？</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>		<p>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>		<p>できた・・・2点</p> <p>だいたいできた・・・1点</p> <p>できなかった・・・0点</p>	

- ◆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。

合計してみよう！

