



令和3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	みどり			あか	き	みどり
1日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○				
エネルギー 763kcal	たんぱく質 31.6g	脂質 24.8g	ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げの オイスター炒め	ぶたにく	30g	○			
				あぶら	1g		○		
			あつあげ	60g	○				
			たまねぎ	40g		○		○	
			にんじん	15g			○	○	
			キャベツ	50g			○	○	
			ほししいたけ	1g				○	
			たけのこ	20g				○	
			おろししょうが	1g				○	
			オイスターソース	5.8g				○	
			こいくちしょうゆ	3.4g				○	
			しお	0.1g				○	
			こしょう	0.04g				○	
			ごまあぶら	2g			○	○	
			かたくりこ	2g			○	○	
			ちゅうかだし	0.5g				○	
			とりにく	15g	○				
			スイートコーン	20g				○	
			コーン	10g				○	
			しろねぎ	13g				○	
			にら	6g				○	
			しお	0.4g				○	
			こしょう	0.02g				○	
			うすくちしょうゆ	1g				○	
			ちゅうかだし	0.8g				○	
2日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○				
エネルギー 700kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 18.0g	ぶたにく だいこん にも 豚肉と大根の煮物	ぶたにく	55g	○			
				さけ	1.2g		○		
			じゃがいも	50g			○	○	
			こんにやく	30g				○	
			だいこん	60g				○	
			にんじん	30g				○	
			さやいんげん	7g				○	
			しめじ	15g				○	
			さとう	1.5g			○		
			しお	0.3g				○	
			うすくちしょうゆ	5.2g				○	
			こいくちしょうゆ	3g				○	
			かつおこんぶだし	0.8g				○	
			ちくわ	15g	○				
			きゅうり	10g				○	
			もやし	30g				○	
			あおのり	0.05g			○		
			さとう	0.4g				○	
			しお	0.2g				○	
			うすくちしょうゆ	2g				○	
			ごまあぶら	1g				○	
3日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	きんぴらちらし	はいがまい	80g		○				
エネルギー 708kcal	たんぱく質 39.2g	脂質 18.9g	ひなまつり献立	ぶたにく	20g	○			
				ごぼう	25g			○	○
			コーン	5g				○	
			グリーンピース	5g				○	
			あぶら	0.5g			○		
			さけ	0.7g				○	
			さとう	6g				○	
			しお	0.3g				○	
			こいくちしょうゆ	6g				○	
			す	9g				○	
			あじ	1きれ	○				
			しお	0.1g				○	
			さけ	1g				○	
			おろししょうが	0.5g				○	
			はねぎ	4g				○	
			りんごピューレ	6g				○	
			しろごま	1.2g				○	
			さとう	2g				○	
			こいくちしょうゆ	2g				○	
			みりん	1g				○	
			かたくりこ	0.3g				○	
			とりにく	14g	○				
			あぶらあげ	5g				○	
			わかめ	1g				○	
			にんじん	20g				○	
			もやし	20g				○	
			てまりふ	1.5g				○	
			うすくちしょうゆ	6g				○	
			しお	0.6g				○	
			だしこんぶ	1g				○	
			かつおだし	1.07g				○	
4日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	マーボー春雨丼	はいがまい	100g		○				
エネルギー 776kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 23.5g	はるさめどん	ぶたひきにく	60g	○			
				はるさめ	6.5g			○	
			にんじん	13g				○	
			たまねぎ	60g				○	
			ほししいたけ	0.7g				○	
			はくさい	35g				○	
			あぶら	0.5g				○	
			おろししょうが	0.7g				○	
			トウバンジャン	0.25g				○	
			さとう	0.7g				○	
			さけ	1g				○	
			しお	0.25g				○	
			こいくちしょうゆ	5g				○	
			はっちょうみそ	6.5g				○	
			かたくりこ	1g				○	
			きりぼしだいこん	7g				○	
			にんじん	14g				○	
			こまつな	14g				○	
			しろごま	1.4g				○	
			さとう	1.4g				○	
			こいくちしょうゆ	4.3g				○	
			す	1.4g				○	
			ごまあぶら	1.4g				○	

## ひなまつり献立

3月3日(水)は「ひなまつり」です。

ひなまつりは、桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな

成長と幸せを願う日です。

桃の節句に作られる行事食には「ひしもち」や「ちらし寿司」

「はまぐりのお吸い物」などがあります。



新型コロナウイルス感染症拡大の影響をうけて食は、健康の源と再認識できることから、大阪府地元業者様より大阪産・国産の食材を提供していただいています。

### 3月5日(金) シーフードカレーライス



大阪産「泉だこ」





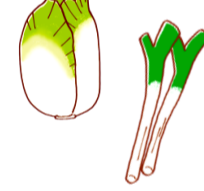

国産「ベビーほたて」を使用



※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。

				あか	き	みどり						
5日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<div style="text-align: center;"> <p>3月10日(水)</p> <p>高等部 卒業式</p>  </div>					
	シーフード	はいがまい	100g		○							
	カレーライス	たこ	25g	○								
<small>おおさかさん 大阪産</small>   エネルギー 738kcal たんぱく質 25.0g 脂質 17.2g		ほたてがい	30g	○								
		おろしにんにく	0.7g		○							
		あぶら	0.5g		○							
		たまねぎ	60g		○							
		にんじん	30g		○							
		じゃがいも	60g		○							
		りんごピューレ	5g		○							
		とりがらかん	1.5g		○							
		カレールウ	17g		○							
		トマトケチャップ	1.5g		○							
		ウスターソース	2.3g		○							
		こいくちしょうゆ	1g		○							
	しお	0.3g		○								
	こしょう	0.02g		○								
	きゅうりと	きゅうり	40g		○							
	コーンの	コーン	13g		○							
	サラダ	さとう	0.8g		○							
		す	0.8g		○							
		しお	0.25g		○							
		うすくちしょうゆ	0.4g		○							
		あぶら	0.4g		○							
8日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 701kcal たんぱく質 29.6g 脂質 19.3g					
	パン	チーズパン	1こ	○								
	<small>きのこの トマト煮込み</small>  		とりにく	30g	○							
			おろしにんにく	0.5g		○						
			あぶら	1g		○						
			たまねぎ	50g		○						
			しめじ	15g		○						
			マッシュルーム	10g		○						
			まいたけ	10g		○						
			さやいんげん	10g		○						
			にんじん	15g		○						
			マカロニ	10g		○						
	ポテトサラダ	ハム	5g	○								
		じゃがいも	50g		○							
		にんじん	5g		○							
		たまねぎ	3g		○							
		きゅうり	5g		○							
		コーン	5g		○							
		しお	0.15g		○							
		こしょう	0.02g		○							
		マヨネーズ	1ふくろ		○							
9日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 707kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.4g					
	ソースかつ丼	はいがまい	100g	○								
	<small>いわいこんだて お祝献立</small>  		とんかつ	2こ	○							
			あげあぶら	15g		○						
			キャベツ	20g		○						
			にんじん	10g		○						
			しお	0.1g		○						
			こしょう	0.01g		○						
			さとう	0.72g		○						
			こいくちしょうゆ	5.7g		○						
			みりん	2.86g		○						
			ウスターソース	5.7g		○						
	かたくりこ	0.3g		○								
	みそ汁	たまねぎ	25g		○							
		もやし	20g		○							
		にんじん	10g		○							
		はねぎ	5g		○							
		しめじ	10g		○							
		あかみそ	8g		○							
		しろみそ	5g		○							
		かつおだし	1.07g		○							
	お祝デザート	いちごクレープ	1こ		○							
11日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 701kcal たんぱく質 29.6g 脂質 19.3g					
	肉豆腐あんかけ丼	はいがまい	100g	○								
			ぶたにく	55g	○							
			さけ	1.2g		○						
			おろししょうが	0.3g		○						
			あぶら	1.2g		○						
			ほししいたけ	0.5g		○						
			にんじん	20g		○						
			しめじ	10g		○						
			とうふ	50g		○						
			はくさい	35g		○						
			しろねぎ	10g		○						
	ごまあぶら	0.8g		○								
	かつおこんぶだし	0.8g		○								
	胡麻和え	キャベツ	40g		○							
		さやいんげん	15g		○							
		ねりしろごま	1g		○							
		しろごま	0.4g		○							
		うすくちしょうゆ	2g		○							
		さとう	0.8g		○							
		さけ	0.7g		○							
12日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 707kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.4g					
	ごはん	はいがまい	95g	○								
	<small>こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ</small>  		ぶたにく	35g	○							
			あぶら	1g		○						
			たまねぎ	50g		○						
			さやいんげん	10g		○						
			にんじん	20g		○						
			こうやどうふ	8g		○						
			たまご	20g		○						
			うすくちしょうゆ	5g		○						
			さとう	3g		○						
			さけ	1g		○						
	かつおだし	1.07g		○								
	五目汁	とりにく	10g	○								
		だいこん	30g		○							
		はくさい	37g		○							
		にんじん	10g		○							
		ごぼう	8g		○							
		みつば	4.5g		○							
		ほししいたけ	0.3g		○							
		しお	0.4g		○							
		うすくちしょうゆ	4.5g		○							
		だしこんぶ	1g		○							
		かつおだし	1.07g		○							

※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3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			
15日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			18日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○		ごはん	はいがまい	95g		○			
エネルギー 700kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.0g	ぶた 豚じゃが	ぶたにく	50g	○			とりにく 鶏肉のすき煮	とりにく	45g		○			
		あぶら	1g		○			あぶら	1g		○			
		にんじん	25g			○			たまねぎ	40g			○	
		じゃがいも	75g		○				いとこんにやく	25g		○		
		いとこんにやく	20g		○				ごぼう	10g			○	
		たまねぎ	60g			○			しめじ	10g			○	
		さやいんげん	10g			○			はくさい	40g			○	
		さとう	3.4g		○				やきどうふ	50g		○		
		さけ	0.5g						はねぎ	5g			○	
		しお	0.3g						しろねぎ	10g			○	
	うすくちしょうゆ	4g					さとう	5.5g		○				
	こいくちしょうゆ	4.3g					さけ	1g			○			
かつおこんぶだし	0.8g					こいくちしょうゆ	9.5g			○				
かつおこんぶだし	0.8g					かつおこんぶだし	0.8g			○				
ひた お浸し	はくさい	55g			○		キャベツの 梅かつお和え	キャベツ	60g		○			
	こまつな	5g			○			かつおぶし	0.1g		○			
	さとう	0.7g		○				ばいにく	0.5g			○		
	みりん	0.7g						さとう	0.4g		○			
	うすくちしょうゆ	2g						す	0.15g			○		
	うすくちしょうゆ	2g					うすくちしょうゆ	0.5g			○			

## 3月16日(火)

### 小・中学部 卒業式



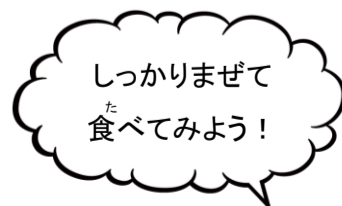
			あか	き	みどり				あか	き	みどり			
17日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			19日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			パン	バターロール	2こ		○		
エネルギー 747kcal たんぱく質 27.9g 脂質 24.0g	ビビンバ	ぶたひきにく	50g	○			ミートボールの デミグラスソース煮	ミートボール	60g		○			
		ごまあぶら	1g		○			しろワイン	1.8g			○		
		おろししょうが	0.2g			○			オリーブあぶら	0.5g			○	
		おろしにんにく	0.25g			○			たまねぎ	65g			○	
		さけ	0.8g						にんじん	20g			○	
		さとう	1.2g		○				しめじ	40g			○	
		コチュジャン	0.8g						グリーンピース	7g			○	
		こいくちしょうゆ	2.4g						マッシュルーム	10g			○	
		こまつな	26g						しお	0.3g			○	
		にんじん	20g						こしょう	0.03g			○	
	もやし	20g					りんごピューレ	7.5g			○			
	きりぼしだいこん	4.5g					デミグラスソース	6g			○			
しお	0.1g					ウスターソース	2.3g			○				
しろごま	1g					トマトケチャップ	1.5g			○				
さとう	2.4g					キャベツと ツナのソテー	キャベツ	55g		○				
うすくちしょうゆ	2g						ツナフレーク	5g		○				
ごまあぶら	1g					さとう	0.8g			○				
コチュジャン	1.2g					しお	0.25g			○				
たまご トック卵スープ	トック	20g					こしょう	0.01g			○			
	たまねぎ	30g					うすくちしょうゆ	0.4g			○			
	にんじん	15g					あぶら	0.5g			○			
	わかめ	0.5g		○										
	ほししいたけ	1g												
	たまご	25g		○										
	しお	0.5g												
	こしょう	0.03g												
	うすくちしょうゆ	1.5g												
	とりがらん	2.57g												
ちゅうかだし	0.5g													
ごまあぶら	0.5g													

## ビビンバ

3月17日(水)の献立「ビビンバ」「ビビンパツ」とも言います。日本のとりのりの国の韓国の料理です。

ビビンバとは、ピビダ(混ぜる)+パツ(ご飯)=混ぜご飯で残りごはんになムルやコチュジャン、ごま油などを混ぜて食べる料理です。

いろいろな野菜や肉、スープを入れたり、納豆を入れたりしてもおいしいです。たくさんの種類の食べ物が食べれる栄養満点な料理です。



※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。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり		
22日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			24日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○			ぶたどん 豚丼	はいがまい	100g	○	○			
	ぶたにく 豚肉の	ぶたにく	50g	○					ぶたにく	60g	○				
	りんごソース炒め	おろししょうが	0.8g			○				さけ	2g				
		おろしにんにく	0.8g			○				あぶら	1.5g			○	
		あぶら	0.8g			○				いとこんにやく	20g			○	
		たまねぎ	60g			○				たまねぎ	70g			○	
		にんじん	30g			○				にんじん	20g			○	
		ピーマン	10g			○				はねぎ	5g			○	
		しめじ	10g			○				さとう	2.4g			○	
キャベツ		20g			○			みりん	1.6g						
りんごピューレ	7g			○			しお	0.25g							
さとう	2g			○			うすくちしょうゆ	2.7g							
こしょう	0.03g						こいくちしょうゆ	5.2g							
しお	0.2g						かつおこんぶだし	0.8g							
うすくちしょうゆ	3g						だいこん	40g				○			
こいくちしょうゆ	4.5g						大根の	にんじん	7g			○			
レモンかじゅう	1g						ゆずの香和え	さとう	1.3g			○			
しろごま	1g							しお	0.3g						
あつあげ	50g			○				す	0.75g						
おろししょうが	0.6g							うすくちしょうゆ	0.6g						
さとう	1.5g			○				ゆずかじゅう	0.6g				○		
こいくちしょうゆ	2.7g														
23日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<div data-bbox="1134 949 1974 1662" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">思い出ごはん</h2> <p style="text-align: center;">3月5日(金)の献立「牛乳・シーフードカレーライス・きゅうりとコーンのサラダ」はカレーの具が違いますがこの献立は、高等部3年生が1年生のとき、中学部3年生が1年生のとき、小学部6年生が1年生のときに初めに食べた給食の献立です。カレーは高等部・中学部3年生が1年生のときはポークカレー、小学部6年生が1年生のときはビーフカレーでした。 1年生の時の思い出しながら食べてみてくださいね。</p> </div>								
ごはん	はいがまい	95g		○											
みそチゲ	ぶたにく	35g		○											
	あぶら	1.4g		○											
	だいこん	43g		○											
	にんじん	21.5g		○											
	にら	6g		○											
	じゃがいも	42g		○											
	とりがらん	1.35g													
	とうふ	45g		○											
	はくさいキムチ	21g		○											
	あかみそ	8.6g		○											
	こいくちしょうゆ	1.4g													
	さけ	2.8g													
	みりん	2.8g													
もやしのナムル	もやし	40g		○											
	にんじん	10g													
	しろごま	0.7g		○											
	さとう	1.5g		○											
	こいくちしょうゆ	2g													
	す	0.8g													
	ごまあぶら	0.8g		○											

## きのこのお話

日本には、約4,000~5,000種類のきのこがあるといわれています。正確な数はわかっていません。このうち食べられるきのこは約100種類あります。きのこの中には毒をもったものもあるので山の中で自然にはえているきのこを採って食べないようにしましょう。給食によく登場するいろいろな「きのこ」たちを紹介します。

### マッシュルーム



じつはうまみがたっぷりで、よいだしがでるので洋風スープによく合います。

うまみ：★★★★★  
かおり：★★★★

### 舞茸



独特なうまみと香りですが食べやすいきのこです。

うまみ：★★★★★  
かおり：★★★★

### 椎茸



身近なきのこの代表であるしいたけはじつは独特な香りでクセが強く、料理の味を変化させることができます。

うまみ：★★★★★  
かおり：★★★★★

### しめじ



しめじはたくさんのうまみと少しの苦みが特徴です。香りにクセがないのでいろいろな料理にもあわせることができます。

うまみ：★★★★★  
かおり：★★★★

※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。