令和４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
1日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	回鍋肉(ほいこーろー)	ぶたにく	60g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		キャベツ	50g			○
		ピーマン	10g			○
		あつあげ	40g	○		
		テンメンジャン	14.4g	○		
		みりん	3g			
		さとう	3g		○	
		ちゅうかあじ	1g			
		こいくちしょうゆ	5g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	人参(にんじん)の中華風(ちゅうかふう)サラダ	にんじん	50g			○
		ツナフレーク	8.5g	○		
		コーン	10g			○
		こいくちしょうゆ	4g			
		ごまあぶら	0.5g		○	
2日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	アップルパン	1こ		○	
	豆乳(とうにゅう)クリームシチュー	とりにく	40g	○		
		ベーコン	20g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		だいこん	50g			○
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	20g			○
		じゃがいも	20g		○	
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		ボーンストック	2.4g			
		とうにゅう	57g	○		
		しろワイン	5g			
		コーンスターチ	3g			
		パセリフレーク	0.05g			○
		ベーキングパウダー	0.63g			
	マカロニサラダ	コーン	7g			○
		さやいんげん	10g			○
		にんじん	5g			○
		マカロニ	20g		○	
		ツナフレーク	5.6g	○		
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		す	2g			
		さとう	1g		○	
		オリーブオイル	0.5g		○	

1日(火) エネルギー 783kcal たんぱく質 34.8g 脂質 26.0g

2日(水) エネルギー 690kcal たんぱく質 30.2g 脂質 28.5g

				あか	き	みどり
3日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ちらし寿司(ずし)	はいがまい	100g		○	
		す	16g			
		さとう	6.67g		○	
		しお	3.3g			
		とりひきにく	25g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	1g			○
		にんじん	5g			○
		ほししいたけ	1g			○
		こいくちしょうゆ	4g			
		みりん	2g			
		さとう	3g		○	
		やきたまごそぼろ	20g	○		
		むきえだまめ	3g			○
		さくらでんぶ	2g			
	すまし汁(じる)	あぶらあげ	5.5g	○		
		はくさい	30g			○
		だいこん	50g			○
		にんじん	10g			○
		はねぎ	5g			○
		しろだし	5g			
		うすくちしょうゆ	2g			
	デザート	さんしょくはなゼリー	1こ			
4日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	赤飯(せきはん)	はいがまい	57g		○	
		もちごめ	38g		○	
		せきはんのもと	35g			
		しお	0.2g			
		くろごま	2.3g		○	
	豚汁(とんじる)	ぶたにく	40g	○		
		あぶら	1g		○	
		あつあげ	30g	○		
		じゃがいも	25g		○	
		にんじん	20g			○
		だいこん	45g			○
		こんにゃく	25g		○	
		ごぼう	5g			○
		はねぎ	3g			○
		あかみそ	13g	○		
		かつおだし	1.1g			
		かつおこんぶだし	1g			
		こんぶだし	1.2g			

3日(木) エネルギー 711kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.1g

4日(金) エネルギー 759kcal たんぱく質 27.2g 脂質 30.2g

ひな祭りの質問(まつしつもん)コーナー

Q1　ひな祭(まつ)りはどういうお祭(まつ)りですか？

A1　3月3日の桃の節句(せっく)のことで、女(おんな)の子(こ)の健(すこ)やかな成長(せいちょう)や幸(しあわ)せを祈(いの)って、お祝(いわ)いする日(ひ)です。

Q2　なぜお人形(にんぎょう)を飾(かざ)るのですか？

A2　女(おんな)の子(こ)の災(わざわ)いや穢(けが)れを人形(にんぎょう)にうつして避(さ)ける為(ため)と言(い)われています。

Q3　ひな祭(まつ)りに蛤(はまぐり)を食(た)べるのは何故(なぜ)ですか？

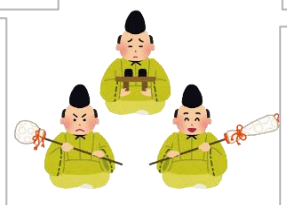
A3　蛤(はまぐり)の殻(がら)は対(つい)になっていて、他(ほか)の殻(がら)と合(あ)うことはなく、良(よ)い夫婦(ふうふ)になるためと言(い)われてます。

ひな人形(にんぎょう)の名前(なまえ)を覚(おぼ)えよう！

お内裏様(だいりさま)
お殿様(とのさま)と
お姫様(ひめさま)のこと

随臣(ずいじん)
お内裏様(だいりさま)を守(まも)る
用心棒(ようじんぼう)

三人官女(さんにんかんじょ)
お内裏様(だいりさま)に仕(つか)
える侍女(じじょ)



仕丁(しちょう)
お内裏様(だいりさま)に
仕(つか)える雑用係(あつようがかり)

五人囃子(ごにんばやし)
能楽(のうがく)の囃子(はやし)(音楽(おんがく))を奏(かな)でる
五人(ごにん)の男子(だんし)。

※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
7日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
お祝い献立	ハンバーグ	ハンバーグ	1こ			
		いためたまねぎ	8.5g			○
		マッシュルーム	5g			○
		とんかつソース	9g			
		トマトケチャップ	12g			
		ウスターソース	3g			
		さとう	3.6g		○	
		あかワイン	5g			
エネルギー 834kcal	ミネストローネ	ピーマン	5g			○
たんぱく質 26.3g		にんじん	10g			○
		たまねぎ	30g			○
脂質 29.2g		セロリー	5g			○
		ベーコン	15g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		オリーブオイル	1g		○	
		トマトかん	20g			
		しろワイン	5g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
	デザート	おいわいクレープ	1こ			

				あか	き	みどり
10日(木)	ジョア	ジョアプレーン	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	油淋鶏(ゆーりんちー)	とりにく	120g	○		
		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
		しお	0.7g			
		しろこしょう	0.75g			
		さとう	0.75g		○	
		さけ	1.5g			
		ちゅうかあじ	0.8g			
		こむぎこ	9g		○	
		かたくりこ	9g		○	
		あぶら	6g		○	
		おろししょうが	1.5g			○
		さとう	6.75g		○	
		す	4.5g			
		こいくちしょうゆ	16.2g			
		はねぎ	3g			○
		たまねぎ	20g			○
		しろごま	2.7g		○	
エネルギー 763kcal	中華スープ(ちゅうか)	もやし	30g			○
たんぱく質 40.1g		にんじん	15g			○
		にら	5g			○
脂質 16.7g		ほししいたけ	1g			○
		こいくちしょうゆ	2g			
		さけ	1.5g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		とりがらかん	2.8g			

3/8(火)(か)

こうとうぶそつぎょうしき

高等部卒業式

3/11(金)(きん)

ちゅうがくぶそつぎょうしき

中学部卒業式

そつぎょう

卒業おめでとう!

				あか	き	みどり
9日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	豚丼(ぶたどん)	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	90g	○		
		さけ	1.5g			
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
		いとこんにゃく	60g		○	
		たまねぎ	90g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	10g			
		しろだし	1.5g			
		しろごま	2g		○	
エネルギー 814kcal	白菜の浅漬け(はくさい あさづ)	はくさい	45g			○
たんぱく質 32.8g		にんじん	10g			○
		きりぼしだいこん	3g			○
脂質 31.3g		うすくちしょうゆ	1.5g			
		さけ	1.2g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.3g	○		
		しお	0.2g			

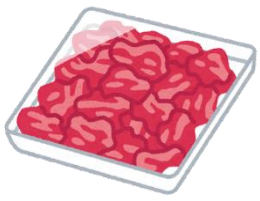
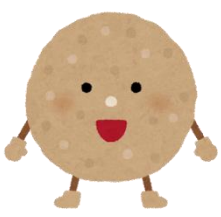
				あか	き	みどり
14日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こめこナン	1こ		○	
	ひき肉(にく)のカレー	とりひきにく	30g	○		
		ぶたひきにく	30g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		ピーマン	10g			○
		ひよこまめ	30g	○		
		カレールウ	16.7g			
		カレーこ	0.5g			
		やさいジュース	50g			
		ボーンストック	3.5g			
		コンソメ	1g			
		ウスターソース	2g			
		こいくちしょうゆ	2g			
エネルギー 718kcal	ひじきのサラダ	ほしひじき	2.5g	○		
たんぱく質 34.1g		もやし	30g			○
		さやいんげん	20g			○
脂質 33.2g		コーン	5g			○
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○	

※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４年　**３月給食予定献立表(後半)**　大阪府立泉南支援学校

3／15(か)(火)

しょうがくぶそつぎょうしき
小学部卒業式

				あか	き	みどり
16日(水) エネルギー 764kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.9g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	豚肉(ぶたにく)の甘辛炒め(あまからいた) 	ぶたにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		たまねぎ	60g			○
		じゃがいも	40g		○	
		さつまいも	40g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		いためたまねぎ	3.5g			○
		りんごピューレ	3.5g			
		りんごす	6g			
		さとう	2.25g		○	
		こいくちしょうゆ	21.6g			
		みりん	4.5g			
		しろごま	1g		○	
		くろごま	1g		○	
		ごまあぶら	0.9g		○	
	味噌汁(みそしる)	だいこん	35g			○
		にんじん	15g			○
		ほししいたけ	1g			○
		はねぎ	3g			○
		あかみそ	13g	○		
		かつおこんぶだし	1.5g			
		かつおだし	1.2g			
		こんぶだし	1.4g			
17日(木) エネルギー 764kcal たんぱく質 30.5g 脂質 24.0g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	チキンライス	はいがまい	100g		○	
		とりにく	25g	○		
		マッシュルーム	8.2g			○
		やきたまごそぼろ	20g	○		
		にんじん	10g			○
		グリンピース	4.2g			○
		ボーンストック	3.6g			
		トマトジュース	17g			
		トマトケチャップ	25g			
		ウスターソース	1.5g			
		こいくちしょうゆ	1.5g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.07g			
	肉団子(にくだんご)のポトフ 	じゃがいも	20g		○	
		にんじん	10g			○
		キャベツ	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		ウィンナー	15g	○		
		ミートボール	42.5g			
		パセリフレーク	0.05g			○
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		しろワイン	7.5g			

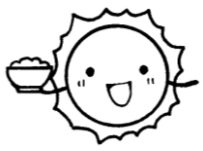
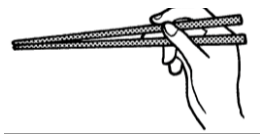
				あか	き	みどり
18日(金) エネルギー 786kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.9g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏(とり)のすき煮(に)	とりにく	45g	○		
		あぶら	1g		○	
		やきどうふ	45g	○		
		いとこんにゃく	25g		○	
		たまねぎ	20g			○
		にんじん	15g			○
		はくさい	40g			○
		しろねぎ	10g			○
		ほししいたけ	1g			○
		さけ	28.12g			
		みりん	13.5g			
		さとう	6g		○	
		こいくちしょうゆ	27g			
		かつおこんぶだし	1g			
	わかめの酢(す)の物(もの)	カットわかめ	1.7g	○		
		はるさめ	8g			
		ちりめんじゃこ	4.2g	○		
		おろししょうが	0.5g			○
		す	12g			
		さとう	8g		○	
		こいくちしょうゆ	2g			
22日(火) エネルギー 723kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.2g	ジョア	ジョアマスカット	1ぽん	○		
	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	40g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	15g			○
		ボーンストック	3g			
		あかワイン	20g			
		トマトピューレ	14g			
		デミグラスソース	50g			
		コンソメ	1g			
		ウスターソース	6g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		コーンスターチ	5g			
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	20g			○
		にんじん	15g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	6g			

令和3年度給食終了！
(れいわねんどきゅうしょくしゅうりょう)

※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。

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、<u>私生活で実践して習慣づける事</u>です。
一年間を振り返り、自分がどの位できていたかチェックして合計してみましょう！

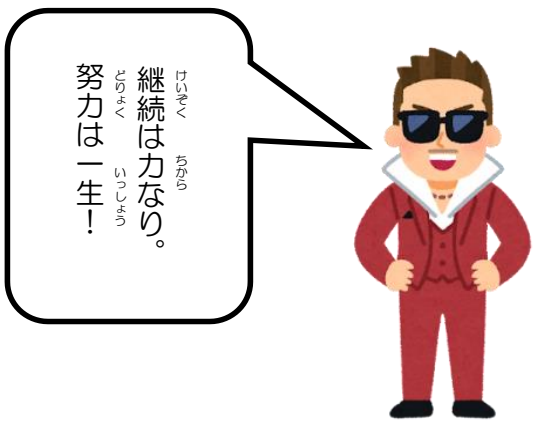
朝ごはんをしっかりと食べましたか？  □できた　□だいたいできた　□できなかった	おやつの食べすぎに気をつけましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	正しくはしを持てましたか？  □できた　□だいたいできた　□できなかった
正しい手洗いができましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	好き嫌いせずに食べましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	よくかんで食べましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった
食事のあいさつができましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	食事の準備や後片付けができましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった	ごはんを残さずに食べましたか？ □できた　□だいたいできた　□できなかった

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。



令和3年度　大阪府郷土料理給食メニューのおさらい

今年度の給食にも大阪府の郷土料理がでました。その土地の食材を使い、心身の健康の為に食べられてきた料理が郷土料理です。
郷土料理は日本の誇るべき文化であり、将来的に価値のあるものなので大切にして守っていきましょう。

9/7(火)　河内のっぺ

河内地方に伝わる料理です。
里芋、大根、人参、ごぼう、鶏肉などを一緒に炊いた料理です。
里芋のねっとりがなまってのっぺと呼ばれるようなったと言われています。

11/10(水)　うどんすき

堺の老舗料亭が発祥とされています。
たっぷりのうどんつゆに肉、魚、野菜などを入れてうどんと一緒に煮込んで食べる寄せ鍋料理です。野菜もとれて栄養バランスが良いのも魅力です。

10/18(月)　里芋と団子の煮物

お月見の時のお供え物の料理として泉州地方に伝わってきました。
団子と里芋の丸い形が月に似ており、里芋が河内地方で多くとれた為、今日まで親しまれてきました。

11/10(水)　かやくご飯

「炊き込みご飯」のことを大阪では「かやくご飯」と言います。ごはんと一緒に肉や野菜を一度に食べられる為、せっかちな大阪人に好まれたと言われています。漢字で書くと「加薬ご飯」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。