

3月 こんだまびょう

給食の写真



大阪府立摂津支援学校（給食室）

3月2日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はんご飯	金賞健康米
ぶた だいこん 豚ハラ大根	豚肉ばら 豚肉モモ だいこん にんじん しょうが 青ねぎ 酒 本みりん 三温糖 濃口醤油 削節 出し昆布 なたね油 水
む どり 蒸し鶏サラダ	きゅうり りよくとうもやし にんじん 鶏肉ささ身 薄口醤油 米酢 三温糖 ごま油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	684kcal 26.9g 25.2g

3月3日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
あ かき揚げわかめ	
うどん (めん)	うどん(冷凍)
ぐ (貝)	鶏肉モモ(皮付き) 生わかめ だいこん にんじん ぶなしめじ 濃口醤油 薄口醤油 削節 出し昆布 本みりん 酒 食塩 水
(かき揚げ)	野菜かき揚げ 揚げ油
にんじんしりしり	にんじん ツナ なたね油 酒 濃口醤油 三温糖 本みりん 削節 出し昆布 水
ちゅうがくぶ 中学部 ねんせい 3年生が かなが こんだて 考えた献立	
クレープ (チョコ)	クレープ (チョコ)
ジュース	アップル&キャ ロット
エネルギー たんぱくしつ ししつ	669kcal 18.0g 21.3g

3月4日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
どん ソースカツ丼 (ご飯)	金賞健康米
(カツ)	豚ロース(脂身付き) 食塩 黒こしょう 薄力粉 エッグケア 水 パン粉 揚げ油
(キャベツ)	キャベツ
(ソース)	ウスターソース とんかつソース 薄口醤油 三温糖 酒 本みりん 水
ちゅうがくぶ 中学部 そつぎょう 卒業 こんだて リクエスト献立	
じる けんちん汁	鶏肉モモ(皮付き) 木綿豆腐 ささがきごぼう だいこん にんじん 青ねぎ さといも(冷凍) つきこんにやく 出し昆布 削節 食塩 本みりん 薄口醤油 濃口醤油 酒 ごま油 水
の 飲むヨーグルト	アシドミルク
エネルギー たんぱくしつ ししつ	931kcal 34.9g 31.2g

3月5日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
タコライス (ライス)	金賞健康米
ぐ (貝)	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん にんにく トマト缶(カット) トマトケチャップ 白ワイン 食塩 黒こしょう ウスターソース とんかつソース トウバンジャン 濃口醤油 オリーブ油 かたくり粉
(キャベツ)	キャベツ
あ (揚げじゃがいも)	じゃがいも 揚げ油
とりにく だいこん 鶏肉と大根の しお 塩こうじスープ	鶏肉モモ(皮付き) だいこん にんじん ぶなしめじ 青ねぎ にんにく しょうが 塩こうじ 鶏がらスープ 中華スープの素 濃口醤油 薄口醤油 本みりん 酒 なたね油 水
ジュース (どちらか)	ミルージュソーダ グレープジュース
エネルギー たんぱくしつ ししつ	760kcal 26.2g 20.8g

3月9日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	金賞健康米
て や プリの照り焼き	骨なしぶり 酒 食塩 しょうが 三温糖 酒 本みりん 濃口醤油 かたくり粉 水
ちゅうがくぶ 中学部 ねんせい 3年生が かなが こんだて 考えた献立	
かいそう 海藻サラダ	ほしひじき 生わかめ キャベツ きゅうり 鶏肉ささ身 薄口醤油 米酢 ごま油 三温糖
とうふ こまつな 豆腐と小松菜の しる みそ汁	油揚げ 木綿豆腐 玉葱 こまつな えのきたけ みそ 出し昆布 削節 水
ジュース	アップルジュース
エネルギー たんぱくしつ ししつ	664kcal 27.1g 16.9g

3月13日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	金賞健康米
とりにく に 鶏肉のうま煮	鶏肉モモ(皮付き) しょうが 厚揚げ にんじん だけのご水煮 じゃがいも 冷凍いんげん 出し昆布 削節 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 酒 本みりん なたね油 水
だいこん 大根	だいこん にんじん キャベツ しらす干し 米酢 三温糖 濃口醤油 ごま油
じゃこサラダ	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	772kcal 32.1g 30.3g

3月16日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	金賞健康米
ぶた 豚じゃが	豚肉モモ にんじん 玉葱 じゃがいも しらたき 冷凍いんげん 酒 本みりん 三温糖 濃口醤油 なたね油 削節 出し昆布 水
ツナサラダ	ツナ きゅうり キャベツ にんじん カットわかめ 青じそドレッシング
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	677kcal 26.3g 19.8g

3月17日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
こんさいまーはん 根菜混ぜご飯	金賞健康米 豚ひき肉 ささがきごぼう にんじん れんこん だけのご水煮 またけ 冷凍いんげん 出し昆布 削節 水 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 本みりん 食塩 酒 ごま油
カミカミ こんだて 献立	
さば みそに 鯖の味噌煮	骨なしさば みそ しょうが 三温糖 酒 本みりん 削節 出し昆布 水
こんぶ のすまし汁	鶏肉モモ(皮付き) ぶなしめじ とろろ昆布 玉葱 青ねぎ 削節 出し昆布 薄口醤油 酒 本みりん 食塩 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	723kcal 36.3g 28.6g

3月18日(水)

献立名	使用材料
豚キムチ丼 (ご飯)	金賞健康米
(具)	豚肉モモ はくさいキムチ りょくとうもやし にら 白ねぎ 玉葱 にんじん にんにく しょうが 食塩 黒こしょう 濃口醤油 酒 ごま油 三温糖
じゃがたま汁	じゃがいも 玉葱 厚揚げ 青ねぎ 出し昆布 削節 みそ 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	692kcal 27.8g 21.3g

3月19日(木)

献立名	使用材料
おさつパン	おさつパン
クリスピーチキン	鶏肉ムネ(皮なし) 濃口醤油 酒 エッグケア しょうが にんにく かたくり粉 米粉 水 コーンフレーク
(ソース)	トマトケチャップ お好み焼きソース はちみつ
せん切り野菜	キャベツ にんじん
かぶの	ベーコン かぶ にんじん
コンソメスープ	玉葱 セロリー 鶏がらスープ チキンコンソメ 濃口醤油 薄口醤油 黒こしょう 食塩 なたね油 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	849kcal 43.7g 26.2g

3月23日(月)

献立名	使用材料
カレーライス (ライス)	金賞健康米
(ルウ)	豚肉モモ なたね油 にんにく 玉葱 じゃがいも にんじん カレールウ ウスターソース トマトピューレ 濃口醤油 とんかつソース 赤ワイン 水
つぶ 粒マスタード	キャベツ きゅうり 玉葱 ベーコン 米酢 オリーブ油 食塩 三温糖 黒こしょう あらびきマスタード
サラダ	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	725kcal 23.9g 23.1g

卒業 おめでとう!



卒業・進級おめでとうございます!

これからも好き嫌いせずにたくさん食べて、

元気に毎日をすごしてください。

1年間の給食をふりかえろう!

学校給食はみなさんが健康で元気に成長できるように、

エネルギーや栄養素を考えて作られています。

毎日残さず食べることができましたか?

生き物の命をいただくことや、自然の恵みに

感謝しましたか?

食べ物を育てたり、収穫したり、運んだりしている人たちや、

給食を作っている調理員さんに感謝しましたか?

自分自身のことふりかえってみましょう



小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。

献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、()で表記しています。