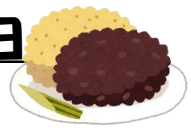
令和５年　# ３月給食予定献立表(前半)　大阪府立泉南支援学校

3月のトピック！

- 3/3(金)桃の節句(ひなまつり)
- 3/6(月)啓蟄
- 3/11(土)おくる防災の日
- 3/14(火)ホワイトデー
- 3/17(金)みんなで考えるSDGsの日
- 3/21(火)春分の日



				あか	き	みどり
1日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	コッペパン	1こ		○	
エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 33.0g	パンプキンシチュー	とりにく	50g	○		
		しろワイン	1.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		ベーコン	5g	○		
		かぼちゃ	40g			○
		にんじん	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		はくさい	40g			○
		かぼちゃピューレ	26.4g			○
		シチューフレーク	21g			
		しお	0.5g			
	茄子とトマトのグリル	グリルトマト	26.5g			○
		あげナス	40g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		コンソメ	0.5g			
		レモンかじゅう	1.6g			○
		しお	0.2g			
		オリーブオイル	1g		○	
2日(木)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 893kcal たんぱく質 32.3g 脂質 29.9g	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ	100g	○		
		いためたまねぎ	10.5g			○
		マッシュルーム	5g			○
		とんかつソース	9g			
		トマトケチャップ	13g			
		ウスターソース	3g			
		さとう	2.7g		○	
		みずあめ	1.5g		○	
		あかワイン	4.7g			
	ミネストローネ	ピーマン	10g			○
		にんじん	20g			○
		たまねぎ	40g			○
		セロリ	15g			○
		ベーコン	15g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		オリーブオイル	1g		○	
		トマトピューレ	21g			○
		しろワイン	4.7g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			

				あか	き	みどり
3日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 806kcal たんぱく質 33.9g 脂質 24.2g	ちらし寿司	はいがまい	95g		○	
		す	16g			
		さとう	8.5g		○	
		しお	1.5g			
		しろごま	3g		○	
		とりひきにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	1g			○
		にんじん	10g			○
		ほししいたけ	2g			○
		ごぼう	10g			○
		こいくちしょうゆ	6g			
		みりん	3g			
		さとう	3g		○	
		やきたまごそぼろ	21g	○		
	すまし汁	おつゆふ	1.3g		○	
		はくさい	30g			○
		だいこん	50g			○
		にんじん	10g			○
		はねぎ	5g			○
		カットわかめ	0.5g	○		
		しろだし	5g			
		うすくちしょうゆ	2g			
	デザート	すだち&ももゼリー	1こ			

ひな祭りの食べ物

菱餅

菱餅は女の子の健やかな成長や厄除け、子孫繁栄、長寿を願ってお供えするものです。それぞれの色に意味があり、赤色は魔除け、桃、白色は子孫繁栄、清浄、残雪、緑色は厄除け、増血作用、新緑などを表しています。

ひなあられ

ひなあられは菱餅を砕いて携帯しやすいようにしたというのが始まりだそうです。赤、緑、白といった色は菱餅と同じ意味があります。関東のあられは米粒ほどで甘く、関西は丸くてしょっぱいという違いがあります。

はまぐり

はまぐりの貝は、一対になっており、他の貝と合わさらないのが特徴です。平安時代にははまぐり合わせという今でいうトランプの神経衰弱のような遊びが行われていました。このような特徴から、はまぐりは仲の良い夫婦を表すようになり、一生一人の人と仲良く添い遂げられるようにという願いを込めて食べられるようになりました。

春分の日は「ぼたもち(牡丹餅)」を食べよう！

ぼたもちもおはぎも餅に小豆のあんを絡めて食べる和菓子です。赤い色の小豆は、魔除けの意味があるとされ、邪気払いや災難から身を守るとされてきました。

秋分の日は「おはぎ（お萩）」を食べよう！

ぼたもちは牡丹の花をイメージしており、丸くて大きく、粒あんを使用しています。一方、おはぎは萩の花をイメージしており、細長くて丸く、こしあんを使用しています。

※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。

				あか	き	みどり
6日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ポークカレー	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	4.8g			
エネルギー 826kcal		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
たんぱく質 29.1g		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
脂質 24.4g		さつまいも	40g		○	
		りんごピューレ	15.8g			○
		カレールウ	21g			
		さとう	2.7g		○	
		トマトピューレ	13.2g			○
		とりがらかん	2.6g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		コンソメ	0.5g			
	ピクルス	だいこん	50g			○
		きパプリカスライス	13.2g			○
		にんじん	10g			○
		ワインビネガー	5.3g			
		さとう	4g		○	
		しお	0.2g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			

				あか	き	みどり
7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		○	
	鶏の唐揚げ	とりにく	120g	○		
		おろししょうが	1.3g			○
		おろしにんにく	1.3g			○
エネルギー 1048kcal		しお	0.8g			
		しろこしょう	0.05g			
たんぱく質 39.6g		さとう	0.67g		○	
		さけ	1.3g			
		ちゅうかあじ	1g			
脂質 44.7g		こむぎこ	10.67g		○	
		かたくりこ	10.67g		○	
		あぶら	12g		○	
	具沢山味噌汁	たまねぎ	40g			○
		はくさい	30g			○
		にんじん	30g			○
		あげナス	39.2g			○
		だいこん	40g			○
		あかみそ	14g	○		
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	3g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
	デザート	いちごのおいわいケーキ	1こ			

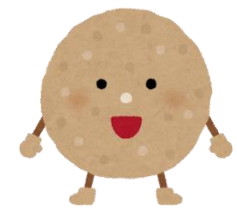
すい
3/8(水)
こうとうぶそつぎょうしき
高等部卒業式

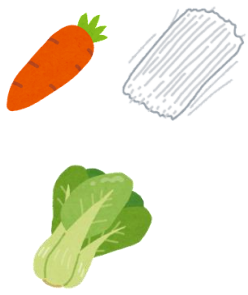
ホワイトデーは日本発祥！

3/14（火）のホワイトデーは日本発祥であり、アジアの国々には広まっていますが、欧米にはバレンタインのお返しをするという習慣はありません。日本には、内祝いや香典返しというお返し文化が土台としてあったため、始まったと考えられます。

お返しのマシュマロやクッキーには、「やんわり断る」、「軽い関係でいよう」といった内容の意味があるとされていますが、本来そのような意味はなく、きちんと感謝の気持ちを伝えましょう。

				あか	き	みどり
9日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	肉団子の中華煮	にくだんご	59.6g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
エネルギー 773kcal		キャベツ	40g			○
		はるさめ	17g		○	
		たまねぎ	30g			○
たんぱく質 23.7g		にんじん	20g			○
		チンゲンサイ	10g			○
		しろこしょう	0.05g			
脂質 22.3g		さけ	3g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		さとう	3g		○	
		とりがらかん	1.2g			
		ちゅうかあじ	0.5g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	きのこのオクラ和え	オクラスライス	40g			○
		マッシュルーム	20g			○
		スライスきくらげ	3g			○
		みりん	2.5g			
		こいくちしょうゆ	5g			
		す	3g			
		かつおぶし	0.58g	○		
		ごまあぶら	2g		○	





きん
3/10(金)
ちゅうがくぶそつぎょうしき
中学部卒業式

				あか	き	みどり
13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		○	
	豚じゃが	ぶたにく	80g	○		
		しお	0.3g			
		さけ	7g			
		あぶら	2g		○	
エネルギー 803kcal		にんじん	30g			○
		じゃがいも	50g		○	
たんぱく質 37.5g		いとこんにゃく	43g		○	
		たまねぎ	40g			○
		うずらのたまご	25.5g	○		
脂質 27.0g		ブロッコリー	10g			○
		こいくちしょうゆ	8g			
		みりん	2g			
		さとう	3g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	キャベツのごま酢和え	キャベツ	30g			○
		もやし	30g			○
		ちくわスライス	10.5g	○		
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	2g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		す	2g			
		みりん	2g			
		さとう	1.5g		○	

か
3/14(火)
しょうがくぶそつぎょうしき
小学部卒業式

※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５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
15日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 814kcal	鯵(あじ)フライ	あじフライ	2こ			
		あぶら	10g		○	
		ウスターソース	3g			
		とんかつソース	13g			
たんぱく質 16.3g		さとう	3g		○	
	具沢山味噌汁(ぐだくさんみそしる)	たまねぎ	35g			○
		キャベツ	35g			○
脂質 20.4g		にんじん	35g			○
		カットほうれんそう	20g			○
		だいこん	40g			○
		しろみそ	13g	○		
		しろだし	4g			
16日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 842kcal	鶏(とり)のすき煮(に)	とりにく	80g	○		
		さけ	5g			
		あぶら	1g		○	
		いとこんにゃく	42g		○	
たんぱく質 33.2g		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		はくさい	40g			○
		しろねぎ	10g			○
脂質 28.6g		ほししいたけ	2.6g			○
		ごぼう	10g			○
		いりたまご	26g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		みりん	8g			
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	8g			
	わかめの酢(す)の物(もの)	カットわかめ	1.3g	○		
		はるさめ	9.75g		○	
		ちりめんじゃこ	1.6g	○		
		ちくわスライス	5g	○		
		おろししょうが	1g			○
		す	6g			
		さとう	4g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
17日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		あかワイン	6g			
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 841kcal		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	16.6g			○
たんぱく質 33.4g		ポークブイヨン	3.2g			
		とりがらかん	3.2g			
		さとう	4g		○	
脂質 27.5g		りんごピューレ	9.8g			○
		トマトピューレ	13g			○
		トマトジュース	13g			○
		デミグラスソース	49g			
		コンソメ	1g			
		ウスターソース	3g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.5g			
		こむぎこ	6.5g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	15g			○
		にんじん	15g			○
		コーン	7.8g			○
		しお	0.3g			○
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	5g			

				あか	き	みどり
20日(月)	ジョア	ジョアマスカット	1ぽん	○		
	テリヤキバーガー	バターロール	70g		○	
エネルギー 894kcal		ポーク・チキンハンバーグ	100g	○		
		さけ	15g			
		みりん	15g			
		こいくちしょうゆ	6g			
たんぱく質 35.1g		さとう	4g		○	
		みずあめ	5g		○	
		かたくりこ	1.3g		○	
脂質 32.8g	具沢山(ぐだくさん)	ベーコン	10g	○		
	コンソメスープ	オリーブオイル	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		キャベツ	40g			○
		にんじん	30g			○
		だいこん	30g			○
		マッシュルーム	13.6g			○
		パセリフレーク	0.08g			○
		とりがらかん	4g			
		しろワイン	7g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.08g			
22日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	親子丼(おやこどん)	はいがまい	100g		○	
エネルギー 755kcal		とりにく	80g	○		
		たまねぎ	60g			○
		はくさい	30g			○
		たまご	40g	○		
たんぱく質 35.1g		はねぎ	5g			○
		さけ	1.5g			
		さとう	2g		○	
脂質 24.9g		みりん	2g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		しろだし	4g			
		しお	0.2g			
	大根(だいこん)とたけのこの梅(うめ)がつお和(あ)え	だいこん	50g			○
		たけのこ	20g			○
		ばいにく	3g			
		かつおぶし	0.8g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	2g			

きゅう しょく しゅう りょう

給食終了！
ありがとうございました。

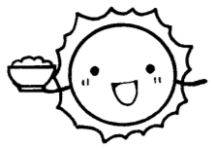
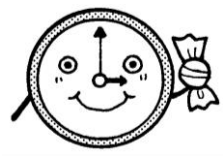
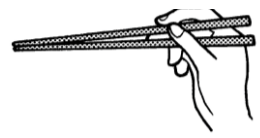
あまり知(し)られていないオレンジデー

4/14（金(きん)）はオレンジデーといって、バレンタインデーとホワイトデーにより結(むす)ばれたカップルがプレゼントを贈(おく)り合(あ)うという日(ひ)です。オレンジの由来(ゆらい)は、花言葉(はなことば)が「花嫁(はなよめ)の喜(よろこ)び」であり、オレンジの木(き)に愛(あい)と豊穣(ほうじょう)の意味(いみ)があるからと言(い)われています。

※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。

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。
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4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。その土地の食材を有効活用し、心身の健康を育む為に生まれた料理が郷土料理だと思います。郷土料理は日本の誇るべき文化であり、環境にも優しく、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。

6/9(木)　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ため、せっかちな大阪人に好まれたと言われています。

10/7(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ため、今日まで親しまれてきました。

7/12(火)　肉吸い

肉うどんからうどんを抜いた、出汁と肉のシンプルな料理。給食では豚肉を使用し「豚肉の肉吸い風」として提供しましたが、本来は牛肉を使用します。

12/5(月)　ハリハリ鍋

かつお昆布出汁に酒、醤油、塩で味付けをし、鯨肉と水菜を加えて煮込んだ鍋料理。ハリハリの由来は、水菜が針のようにシャキッとしているためです。

※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。