

# 3月のきゅうしょく

令和7年 2月 28日 大阪府立高槻支援学校

学内発 291号

## 【3がつ もくひょう】

### よいしせいで、おちついてたべよう

| ひづけ      | こんだて   | ぎゅうにゅう      | からだをつくるもと【あか】            | はたらくちからのもと【きいろ】          | からだのちょうしをととのえるもと【みどり】                     | ちょうみりょうだしなど                               | 1食分(kcal)         |
|----------|--|-------------|--------------------------|--------------------------|---|---|-------------------|
|          |  |             |                          |                          |   |   | 左: 中高生<br>右: 小(低) |
| 3月       | さんしょくひなゼリー   |             |                          | ひなまつり桃の花三色ゼリー            |   |   | 48 48             |
|          | ようふうちらしずし  |             | まぐろ缶詰(油漬7-9分)、ロースハム、大豆の葉 | 水稲穀粒(はいが精米)、上白糖、なたね油     | マッシュルーム、にんじん、さやいんげん                       | 清酒、穀物酢、食塩                                 | 413 330           |
|          | なのはなのしおこうじため   |             | ベーコン                     | ごま油                      | 和種なばな、キャベツ                                | しおこうじ                                     | 58 46             |
|          | あまざけいりんとじる   |             | 豚モモ、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ) | さといも                     | はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ                    | 甘酒、うすくちしょうゆ、水                             | 117 94            |
| コメント     | きょうは ひなまつりです。ちょっと めずらしい ようふうのちらしずしなど ひなまつりこんだてを おたのしみください。   |             |                          |                          |   |   | 636 518           |
| 4火       | はいがごはん   |             |                          | 水稲穀粒(はいが精米)              |   |   | 326 245           |
|          | さけのマヨネーズソースがけ  |             | たいせいようさけ・養殖、生            | マヨネーズ(卵不使用)、三温糖          |   | 本みりん、うすくちしょうゆ、水                           | 211 211           |
|          | チンゲンサイのにびたし  |             | 焼き竹輪、油揚げ、こんぶ、けずりぶし       | 板こんにゃく                   | チンゲンサイ、キャベツ、にんじん                          |   | 95 76             |
| コメント     | だいにんきの「さけのマヨネーズソースがけ」です。この「マヨネーズソース」は さかないがいにも おにくや やさいに かけてもおいしいですよ。ぜひ おうちでも おためしください。                            |             |                          |                          |   |   | 632 532           |
| 5水       | おいわいクレープ   |             |                          | おいわいクレープ                 |   |   | 92 92             |
|          | オムライス  |             | ベーコン、たまご                 | 水稲穀粒(はいが精米)、なたね油         | 玉葱、マッシュルーム、グリーンピース                        | トマトピューレ、トマトケチャップ、食塩                       | 416 333           |
|          | ①ごはん ②たまごシート トリにくとこんさいのポトフ   |             | 鶏肉鶏もも(皮付き)、鶏骨スープ         | さつまいも                    | にんじん、玉葱、ブロッコリー、だいこん、はくさい、れんこん、ふなしめじ、にんにく  | コンソメ、うすくちしょうゆ、白こしょう、食塩                    | 154 123           |
| コメント     | ちゅうがくぶ そつぎょうせいの リクエストこんだてです。おおくの クラスから リクエストが あった「オムライス」です。あじの ついた ごはんに たまごのシートを くるんで、ケチャップで すきな もじや えをかいて みてください。 |             |                          |                          |   |   | 662 548           |
| 6木       | おいわいいちごゼリー   |             |                          | お祝いいちごゼリー                |   |   | 40 40             |
|          | はいがごはん   |             |                          | 水稲穀粒(はいが精米)              |   |   | 326 245           |
|          | みそカツ   |             | 豚ロース、大豆の葉、米みそ(赤色辛みそ)     | こめこ、マヨネーズ(卵不使用)、なたね油、三温糖 |   | 白こしょう、清酒、水、かつおだし                          | 291 291           |
| かすじる     | しろさけ、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)   | こんにゃく       | にんじん、ねぎ、はくさい、だいこん、きょうな   |                          | 酒かす、水                                     | 118 94                                    |                   |
| コメント     | こうとうぶ そつぎょうせいの リクエストこんだてです。ふどうのだいにんき みそカツと ひさしぶりの かすじるです。デザートはホイップの のった いちごゼリーです。おもいでに のこる きゅうしょくに なれば うれしいです。     |             |                          |                          |   |   | 775 670           |
| 12水      | はいがごはん   |             |                          | 水稲穀粒(はいが精米)              |   |   | 326 245           |
|          | あかうおのたつたあげ   |             | あかうお                     | かたくり粉、なたね油               | しょうが                                      | こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、水                        | 149 149           |
|          | とりにくとさといものすましじる  |             | 鶏若鶏肉もも、鶏骨スープ、けずりぶし       | さといも、しらたき、かたくり粉          | ねぎ、せり、まいたけ、ごぼう、なめこ                        | うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、水                        | 99 79             |
| コメント     | いつもは ぶりを たつたあげに していますが、こんかいは あかうおで つくってみました。しおやきや につけに することが おおい あかうおですが あげても おいしいですよ。                             |             |                          |                          |   |   | 574 473           |
| 13木      | のむヨーグルト  |             | のむヨーグルト                  |                          |   |   | 131 131           |
|          | こざかなくん   |             | かたくちいわし(煮干し)             |                          |   |   | 15 15             |
|          | ハヤシライス ①ごはん  |             |                          | 水稲穀粒(はいが精米)              |   |   | 326 245           |
|          | ②ルウ  |             | 和牛もも                     | なたね油                     | 玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト缶詰             | 赤ワイン、食塩、白こしょう、米粉ハヤシライス、ウスターソース、濃厚ソース、水    | 202 162           |
| ジャーマンポテト | ベーコン   | じゃがいも、オリーブ油 | 玉葱、青ピーマン、とうもろこし          | 食塩、黒こしょう                 | 134 107                                   |   |                   |
| コメント     | 「ジャーマンポテト」は むした じゃがいもに、カリカリに いためた ベーコンと、オリーブオイルで いためた たまねぎ、ピーマン、とうもろこしを まぜあわせて、しょくえんと くるこしょうで あじを ととのえます。          |             |                          |                          |   |   | 808 660           |
| 14金      | こめこパン  |             |                          | 米粉パン                     |   |   | 204 68            |
|          | スパゲッティ   |             |                          | スパゲッティ、オリーブ油             | にんにく                                      |   | 202 152           |
|          | ミートソース   |             | 牛ひき肉、豚ひき肉                | オリーブ油、こめこ                | にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰、野菜ミックスジュース | 赤ワイン、白こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、水 | 167 134           |
|          | ブロッコリーとハムのサラダ  |             | ロースハム                    | オリーブ油                    | キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし                        | ぶどう酢、食塩、ガーリックパウダー                         | 50 40             |
| コメント     | おさらに のこった ミートソースを、パンに つけて たべても マナーいはんには なりませんが、スパゲティを すずるのは マナーいはんに なってしまいます。                                      |             |                          |                          |   |   | 623 394           |
| 17月      | はいがごはん   |             |                          | 水稲穀粒(はいが精米)              |   |   | 326 245           |
|          | マーボー豆腐   |             | 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)     | ごま油、三温糖、かたくり粉            | しょうが、干し椎茸、たけのこ、玉葱、にら                      | 白こしょう、清酒、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、水、トウバンジャン      | 201 161           |
|          | ブロッコリーとやきぶたいため   |             | 焼き豚                      | なたね油                     | ブロッコリー、にんじん、キャベツ                          | うすくちしょうゆ                                  | 43 34             |
| コメント     | こんかいの「マーボー豆腐」は、からみを おさえた みそベースの あじつけに しています。ごはんにとても よく あいます。   |             |                          |                          |   |   | 570 440           |

\*ぎゅうにゅう は、じょうぶなほねをつくるカルシウムがほうふで、「からだをつくる(あか)」のはたらきがあります。エネルギーは1本138kcalあります。

| ひづけ      | こんだて  | ぎゅうにゅう  | からだをつくるもと<br>【あか】 | はたらくちからのもと<br>【きいろ】             | からだのちょうしをととのえるもと<br>【みどり】         | ちょうみりょうだしなど                                 | エネルギー<br>(kcal) |     |
|----------|---|---|-------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------|-----|
| 18火      | アップルパン  |   |                   | アップルパン                          |                                   |   | 327             | 109 |
|          | とりにくのプロバンスふう  |  | 鶏若鶏肉モモ(皮なし)       | こめこ、オリーブ油                       | 玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、トマト缶詰           | 食塩、白こしょう、トマトピューレ、ウスターソース、固形コンソメ             | 154             | 123 |
|          | はるやさいのスープ   |   | ウインナー             |                                 | キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー、だいこん            | コンソメ、食塩、白こしょう                               | 84              | 67  |
| コメント     | 「とりにくのプロバンスふう」には たくさんの たまねぎが はいっています。よく あまみが できるように、おおきな かまで いちじかんくらいかけて ゆっくり こがさないように きをつけて いためます。 |   |                   |                                 |                                   |   | 565             | 299 |
| 21金      | りんごかじゅう   |   |                   |                                 | りんご果汁                             |   | 94              | 94  |
|          | ヨーグルト   |   | ヨーグルトソフール         |                                 |                                   |   | 88              | 88  |
|          | ポークカレー ①ごはん   |   |                   | 水稲穀粒(はいが精米)                     |                                   |   | 326             | 245 |
|          | ②ルウ   |   | 豚モモ(脂身付き)         | なたね油、じゃがいも、カレールウ(7%ゲソリ)、米粉カレールウ | しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、りんごピューレ | 赤ワイン、白こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、水 | 237             | 190 |
| おんやさいサラダ |   | ウインナー   | なたね油、三温糖          | キャベツ、にんじん、ブロッコリー、玉葱             | りんご酢、うすくちしょうゆ、白こしょう               | 94  | 75              |     |
| コメント     | こんねんど さいごの きゅうしょくは「ポークカレー」です。きゅうしょくしつのおおきななべで、じっくり コトコト にこみま  |   |                   |                                 |                                   |   | 839             | 692 |

\* 使用食材についてご不明な点がございましたら、臨時技師（栄養士）までお問い合わせください。