

3月のきゅうしょく

令和8年 2月 27日 大阪府立高槻支援学校

学内発 286号

3月3日は ひなまつり

「ひなまつり」や「もものせつ」ともよびますね。ふるいよびかたで「じょうしのせつ」ともよばれていました。

むかしは、みずべで からだを きよめたり、紙(かみ)でつくった人形(ひとがた)をかわにながしたり、しろざけ というおさけを みんなでたのしのんだり、することで、わざわいをはらい、げんきにすごせますようにとおねがいごとをする ふうしゅうがあつたそうです。

五節供(ごせつく)

1月7日 人日(じんじつ)の節供
3月3日 上巳(じょうし)の節供
5月5日 端午(たんご)の節供
7月7日 七夕(しちせき)の節供
9月9日 重陽(ちゅうよう)の節供



ごそつぎょう おめでとうございます!

クラスのともだちといっしょに きゅうしょくをたべるのも あとすこしですね。みなさんのリクエスト、はるのしよきざい、きせつぎょうじ、いろんなりようりがとうじょうしますよ。さいごまでたのしんで、こころもからだもげんきにすごしましょう。

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	エネルギー(kcal) 左: 中高生 右: 小(低)
2月	いちごジャム				いちごジャム		29 29
	しょくパン			しょくパン			276 184
	たらのオリーブオイルやき		たら	こめこ, オリーブ油		しお, こしょう, ガーリックパウダー, パズル(粉)	103 103
	ミネストローネスープ		とりにく(もも), 鶏骨スープ	じゃがいも, さとう	キャベツ, にんじん, 玉葱, ブロッコリー(冷凍), にんにく, トマト缶, セロリー	トマトケチャップ, 赤ワイン, コンソメ, こしょう, しお, 水	116 92
コメント	鱈(たら)はふゆがしゆんのさかなです。パズルとしおこしょうをまぶし、オリーブオイルをまぶしてオープンでやきました。リクエストにもよくあがっている、にんきのさかなりょうりです。はるらしい いちごジャムもとうじょうします。						662 547
3火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	ようふうちらしずし		ツナ, ロースハム	はいがまい, さとう, なたね油	マッシュルーム, にんじん, さやいんげん	さけ, 米酢, しお	414 311
	なのはなのしおこうじいため		ベーコン	ごま油	和種なばな, キャベツ	しおこうじ	58 46
	あまざけいりぶたじる		ぶたにく(もも), みそ	さといも(冷凍)	はくさい, だいこん, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	こんぶ, けずりぶし, 甘酒, うすくちしょうゆ, 水	122 97
コメント	【ひなまつり】ハムやツナのはいった「ようふうちらしずし」と、甘酒(あまざけ)のはいったぶたじる、はるらしい菜の花(なのはな)を、ベーコンといっしょに ごまあぶらで かおりよく いあめた「なのはなのしおこうじいため」がとうじょうします。						725 586
4水	☆セレクトデザート Aいちごクレープ Bチョコプリン			いちごクレープ			91 91
	ハムピラフ		ロースハム	はいがまい, なたね油	マッシュルーム, 玉葱, にんじん, 青ピーマン	コンソメ, しお, こしょう	364 273
	とりのからあげ		とりにく(もも)	こめこ, かたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく	こいくちしょうゆ, こしょう, さけ	198 198
	やさいスープ		ベーコン, 鶏骨スープ		だいこん, にんじん, ブロッコリー(冷凍), 玉葱, セロリー	コンソメ, 白ワイン, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, 水	54 43
コメント	【中3リクエスト】リクエストいただいたメニューをもりだくさんに、アレルゲンフリーのセレクトデザートと、にんきのハムピラフ・からあげがとうじょうします。きゅうしょくじつは、おおいそがしですがたのしんでもらえるようがんばります。						A845 B797 A743 B695
5木	☆セレクトかじゅう Aりんご Bぶどう				りんごかじゅう		94 94
	こざかなくん		かたくちいわし(煮干し)				92 92
	はいがごはん			はいがまい			15 15
	わぎゅうステーキ		和牛肩ロース	さとう, なたね油	玉葱, にんにく	赤ワイン, みりん, こいくちしょうゆ, ウスターソース, こしょう	326 245
	おんやさいサラダ			なたね油, さとう	キャベツ, にんじん, ブロッコリー-玉葱	米酢, うすくちしょうゆ, こしょう	277 222
	チンゲンサイとわかめのスープ		ちくわ, わかめ, 鶏骨スープ		玉葱, だいこん, にんじん, チンゲンツァイ	コンソメ, みりん, うすくちしょうゆ, こしょう, しお, 水	40 32
コメント	【高3リクエスト】リクエストのなかからしんメニュー「和牛ステーキ」がとうじょうします。あつぎりスライスしたぎゅうにくにステーキソースをからめてつくります。はじめて「セレクトかじゅう」もします。こうとうぶ3ねんせいのみなさんおたのしみにも！						A790 B788 A637 B635
9月	みかんゼリー					みかんゼリー	46 46
	カレーライス			はいがまい			326 245
	①ごはん ②ルウ		ぶたにく(もも)	なたね油, じゃがいも, カレールウ(700g分), 米粉カレールウ, さとう	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん	赤ワイン, こしょう, カレールウ, ウスターソース, こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, 水	210 168
	ツナとだいこんのわふうサラダ		ツナ, 塩昆布	さとう, なたね油	だいこん, にんじん, きょうな, 玉葱	うすくちしょうゆ, 米酢	55 44
コメント	カレーライスはアレルゲンフリーのとくべつなカレールウもとにいろいろなちょうみりょうであじをととのえ、おおがまでよくにこんでつくります。「ツナとだいこんのわふうサラダ」ツナとしおこんぶのうまみでおやさいをおいしくたべてもらいたいです。ちゅうがく3ねんせいはい クラスで いっしょにたべるのは、きょうで さいごです。たのしいきゅうしょくじかんになりますように。						775 641

*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【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	エネルギー (kcal) 左：中高生 右：小(低)
11水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	オリーブパン			オリーブパン			290 193
	スペインふうオムレツ		たまご、ベーコン	じゃがいも、オリーブ油	玉葱、青ピーマン、トマト缶	しお、こしょう	155 155
	ひよこまめのやさいスープ		とりにく(むね)、ひよこまめ(ゆで)、鶏骨スープ		にんじん、キャベツ、ブロッコリー、玉葱、にんにく、セロリー	コンソメ、白ワイン、しお、水	84 67
コメント	スペインふうオムレツは、スペインのかていりょうりで、「トルティージャ・エスパニョーラ」ともよばれます。たっぷりのじゃがいもとたまねぎをオリーブオイルでいため、たまごとまぜてやいて、オムレツにします。						660 547
13金	はいがごはん			はいがまい			326 245
	マーボーどうふ	牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、テンメンジャン	なたね油、かたくり粉	しょうが、ほししいたけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、玉葱、にら	こしょう、さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし、水、トウバンジャン	212 170
	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(冷凍)、にんじん、キャベツ	うすくちしょうゆ	43 34
コメント	マーボーどうふは、甜面醬(テンメンジャン)よとばれるあまめのちゅうかみそと、豆板醬(トウバンジャン)という、そらまめととうがらしからつくられるからいちょうみりょうをつかいます。あまりからくならないよう、おいしくつくりまします。						719 587
16月	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	ちゅうかどんぶり		ぶたにく(もも)、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	しょうが、はくさい、チンゲンツァイ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ(水蒸)、青ピーマン	さけ、鳥がらだし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、水、しお、こしょう	84 67
	ミンチカツ		ぶたと豚のミンチ	なたね油			160 160
コメント	ちゅうかどんぶりは、ぶたにくとたっぷりのやさいを、ごまあぶらでかおりよくいため、かたくりこでとろみをつけてつくりまします。やさいやおにくもおいしくたべてもらいたいです。						701 603
17火	きくらげのりつくだに		きくらげのりつくだに				13 13
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	さわらのさいきょうやき	牛乳	さわら、しろみそ			さけ、みりん	114 114
	あぶちりじる		あぶらあげ		だいこん、ねぎ、にんじん、きょうな	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、こんぶ、けずりぶし、水	92 73
コメント	木耳(きくらげ)というきのこは、てつぶんやカルシウムがほうふで「たべる漢方(かんぼう)」ともよばれています。「のりのつくだに」としてごはんにのせてたべてみましょう。春(はる)をつけるさかな、鯖(さわら)がとうじょうします。						683 583
18水	こめこパン			米粉パン			204 153
	ポテトグラタン	牛乳	豚ひき肉、チーズ	なたね油、じゃがいも	玉葱、にんじん、さいいんげん	ガーリックパウダー、赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、米粉ハヤシルウ、水	240 240
	おんやさいのカレーソテー		ウインナー	なたね油	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、とうもろこし(種冷凍)、キャベツ	うすくちしょうゆ、カレー粉、こしょう	80 64
コメント	ポテトグラタンは、ミートソースとむしたじゃがいもをまぜあわせてカップにつめ、そのうえにチーズをのせてこんがりやいてつくりまします。カップがおおきいので、しるようなしよっかんにはいっています。						662 595
23月	やさいゼリー			やさいゼリー			42 42
	ぶたねぎどんぶり			はいがまい			326 245
	①はいがごはん ②ぐ	牛乳	豚ロース	さとう、なたね油	玉葱、ねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、さけ、しお	171 137
きのこじる		鶏若鶏肉さき身	ごま油、さといも(冷凍)	にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ	こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん、しお、水	63 50	
コメント	3がつきさいごのきゅうしょくは、にんきのぶたねぎどんぶりです。たまねぎをきるとめにしみますが、このからみせいぶん「アリシン」はぶたにくのビタミンB1のきゅうしゅうをよくして、からだをげんきにすはたらきがあります。						740 612

【3がつもくひょう】
よいしせいで おちついて たべよう

いすの おくまで こしかけて、
せなかが まるまらないようにして
すわりましよう。

まっすぐ まえを むいて、
ひじをつかないようにして、
たべましよう。

