



# 3月こんだてひょう

校内発第 329 号  
令和5年2月24日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちよよしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1水	ごはん	○	タッカルビ丼 ひじきサラダ 春雨スープ	こめ さとう あぶら しらたき はるさめ	とりにく ひじき とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい ねぎ にんじん えだまめ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	635 kcal	タッカルビとは朝鮮料理で、鶏肉や野菜を旨辛調味料で味付けしたものです。ごはんと一緒に、よくかんで食べてください。
2木	ごはん ふりかけ	○	筍メンチカツ チンゲン菜のみそ汁	こめ あぶら	メンチカツ とうふ みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	586 kcal	たけのこは、野菜ですが、肉と同じようにからだを作るものになるたんぱく質や、ビタミンもたくさん含んでいます。
3金	ひなまつり こんだて ちらしずし	○	温野菜 てまり麩のすまし汁 ひなまつりゼリー	こめ さとう さつまいも ふん さんしょくはなゼリー	こうや豆腐 たまご とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	ほししいたけ れんこん にんじん ブロッコリー かぶ	619 kcal	3月3日は「ひなまつり」です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花などをかざってお祝いします。
6月	卒業お祝い こんだて チキンカレー	○	じゃこサラダ お祝いクレープ 野菜ジュース	こめ じゃがいも さとう あぶら	とりにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし やさしいジュース	654 kcal	今月卒業するみなさんは、給食を食べるのもあとわずかです。しっかり味わって元気に卒業式を迎えてください。
8水	ごはん	○	鮭の塩焼き 白菜の煮浸し すまし汁	こめ ふ	さけ あつあげ かつおぶし とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	はくさい こまつな まいたけ だいこん	526 kcal	今日の給食に使っているまいたけは、昔はまぼろしのきのこと呼ばれ、「舞い上がるほどおいしい」といわれたことからこの名前がついたそうです。
9木	ごはん	○	鶏と野菜の塩こうじ炒め 根菜汁	こめ あぶら さつまいも	とりにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん キャベツ にんじん にら だいこん ごぼう ねぎ	657 kcal	塩こうじは、こうじと塩を発酵させてできる日本の伝統的な調味料です。肉や魚を漬けてみると、うま味が増します。
13月	ごはん	○	春巻き 小松菜とコーンのソテー 大根の味噌汁	こめ はるさめ さとう かたくりこ あぶら こむぎこ はるまきのかわ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ にら しょうが キャベツ とうもろこし こまつな だいこん にんじん はねぎ	614 kcal	春巻きは中国料理で、もともと春野菜を巻いて食べていました。給食室で250本、調理員さんが巻いてくれます。
14火	ごはん	○	鶏とうずら卵の煮物 茎わかめの酢味噌和え	こめ さとう	とりにく うずらたまご きわかめ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん れんこん きゅうり	615 kcal	うずらたまごは「うずら」という鳥の卵です。卵の殻についているまだら模様は、卵を岩のように見せて殻から守るためです。
15水	ミートソース スパゲッティ	○	イチゴの米粉マフィン	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト いちご	656 kcal	今日のマフィンは、調理員さんが手作りしてくれます。感想を聞かせてくれたら、とてもうれしいです。
16木	ごはん	○	とんてき ソテーキャベツ わかめスープ	こめ さとう あぶら	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ 青ピーマン	630 kcal	とんてきは、三重県の料理です。豚肉（トン）のステーキ（テキ）で、トンテキです。ニンニク入りのソースがポイントです。
17金	コッペパン	○	ウインナーとほうれん草のキッシュ ミネストローネ いちごジャム	こっぺぱん じゃがいも マカロニ さとう	たまご ウインナー ぎゅうにゅう プロセスチーズ ベーコン だいず しろいんげんまめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん トマト いちご レモン	694 kcal	キッシュは、フランスの家庭料理で卵と乳製品を使います。ほうれん草やウインナーなどの具をまぜ、1つずつカップに入れて焼きます。
20月	ごはん	○	いかのかりん揚げ 野菜炒め たまご玉ねぎのスープ	こめ さとう かたくりこ あぶら	いか とうふ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ	604 kcal	かりん揚げとは、お菓子の「かりんと」に似ているからその名前がついたという説があります。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
22水	こうや豆腐のそぼろ丼	○	うどサラダ	こめ さとう かたくりこ ごまドレッシング	こうや豆腐 ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ はねぎ うど きゅうり	632 kcal	うどは春が旬の山菜です。シャキシャキの食感と香りで春を感じましょう。
23木	こもくおこわ 五目おこわ	○	イカと里芋の煮物 かぼちのみそ汁 りんごゼリー	こめ さとう さといも りんごゼリー	とりにく あぶらあげ いか とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん えだまめ だいこん かぼち たまねぎ はねぎ	647 kcal	今年度の給食は今日で最後です。おいしかったですか？これからも何でも食べて、元気で過ごしてくださいね！

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。



**地産地消** みなみかわちんしんくさい 食材名に下線があります  
いちご (富田林市) 小松菜 (河内町)