



3月こんだてひょう

校内発第344号
令和6年2月26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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
ひなまつりこんだて								
1金	照り焼きチキン バーガー	○	和風ポトフ ひなまつりゼリー	バーガーパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	レタス だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	722 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。今日の照り焼きチキンバーガーはリクエストメニューです！
4月	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 くまわかめ 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	626 kcal	うずら卵は「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、卵を石のように見せて敵から守るためです。
5火	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	533 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。
卒業お祝いこんだて								
6水	チキンカレー	○	じゃこサラダ プリン	こめ じゃがいも さとう あぶら	とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	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	684 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。元気に卒業式を迎えてください。今日は卒業のお祝いとして、カレーとプリンのリクエストメニューです。
8金	アップルパン	○	バーベキューチキン 温野菜 豆乳コーンスープ	アップルパン じゃがいも ごまドレッシング	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー とうもろこし	759 kcal	バーベキューチキンは、鶏肉をすりおろしたニンニクや玉ねぎ、リンゴやマスタードなどの調味料に漬けて焼きます。今日のスープはリクエストメニュー！11月に続いて二回目の登場です。
11月	親子丼	○	ためき汁	こめ さとう かたくりこ こんにやく あぶら	とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが だいこん はねぎ	597 kcal	今日の親子丼は、今年度最後のリクエストメニューです。親子丼は鶏肉と鶏卵で作られます。その他に、豚肉と鶏卵で「他人丼」鴨肉と鶏卵で「いとこ丼」というものもあるそうですよ。
12火	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 ピーマン	626 kcal	キャベツにはビタミンCや食物繊維など、健康にかかせない栄養がたくさん含まれています。今が旬のキャベツを味わってみてください。
13水	五目おこわ	○	イカと里芋の煮物 かぼちやのみそ汁 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 かぼちや たまねぎ はねぎ	641 kcal	五目とは、5種類の具材という意味ではなく、「色々な材料を栄養のバランスよく取り合わせたもの」という意味だそうです。
15金	ごはん	○	いかのかりん揚げ 野菜炒め 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	600 kcal	かりん揚げとは、お菓子の「かりんとう」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。
18月	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	654 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。肉や魚を漬けておくと、うま味が増します。
19火	高野豆腐のそぼろ丼	○	ウドサラダ	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	628 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。
21木	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！

今月のリクエストメニューはこちら！

11月から始まったリクエストメニュー、楽しんでもらえましたか？
これからも安心安全はもちろん、みなさんが喜ぶような給食を目指していきます！



- 3月1日 照り焼きチキンバーガー
- 3月6日 チキンカレー、プリン
- 3月8日 とうにゅう 豆乳コーンスープ
- 3月11日 おやこどん 親子丼

※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

みなみかわちきんしよくさい しゃくさいめいかせん
南河内産食材 食材名に下線があります

は 葉ねぎ、いちご（富田林市） こまつな かなんちよう
小松菜（河南町）