



3月こんだてひょう

校内発第340号
令和7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
3月	ひなまつりメニュー		温野菜 てまり麩のすまし汁 ひなあられ	こめ さとう じゃがいも ごまドレッシング ひなあられ	こうやどうふ さけ たまご とうふ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	ほしいたけ れんこん にんじん ブロッコリー だいこん	607 kcal	3月3日は「桃の節句」ともいいます。雛人形をかざったり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。
	さけちらしずし	○						
4火	ごはん	○	★とんてき ボイルキャベツ 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 にんじん	618 kcal	給食のわかめは、三陸でとれたものを使っています。生のわかめはあまり日持ちしませんが、乾燥させることで長い間保存ができます。
5水	★ビビンバ	○	春雨スープ ★プリン	こめ さとう あぶら ごま はるさめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こまつな	653 kcal	プリンにはふつう、卵と牛乳を使います。今日のプリンは卵も牛乳も使っていないので、卵や牛乳にアレルギーがある人も食べられます。
6木	卒業お祝いメニュー		★鶏のから揚げ 野菜炒め 新玉ねぎのスープ アシドミルク	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	あずき とりにく とうふ アシドミルク	しょうが にんにく チンゲンサイ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ	675 kcal	もち米と小豆などを蒸した赤飯は、お祝いの席でよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。
	赤飯	おめでとう						
10月	ごはん	○	炒り豆腐 にらのツナ和え ふりかけ	こめ さとう あぶら ごま	とうふ たまご とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ほしいたけ にんじん たまねぎ はくさい にら	609 kcal	にらは春が旬の野菜です。強い香りのもと「アリシン」という成分で、疲労回復に効果があります。
11火	大豆とじゃこの まぜごはん	○	ひじきの白和え 鶏だんご汁	こめ さとう あぶら ごま	だいず ちりめんじゃこ ひじき とうふ とりだんご ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ごぼう だいこん はねぎ	604 kcal	ひじきには、血の材料になって貧血を防いでくれる鉄や、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。
12水	豆乳クリーム スパゲッティ	○	じゃがいもの チーズパン粉焼き	スパゲッティ あぶら コーンスターチ じゃがいも パンこ マヨネーズ	ツナ とうにゅう ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	607 kcal	じゃがいもやさつまいもなどのいも類には、体を動かすエネルギーになる糖質が多く含まれています。
13木	★ポークカレー	○	ハムサラダ ★ヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きピーマン ゆず	664 kcal	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌などで発酵させた食べ物です。乳酸菌は、腸の中で有害な物質を減らして腸内環境をよくしてくれます。
17月	高野豆腐の そぼろ丼	○	きんぴらごぼう	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	こうやどうふ ぶたにく さつまいも ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ はねぎ ごぼう	606 kcal	ごぼうは野菜の中でも食物せんいが多く、便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。
18火	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	キャベツ にんじん にら だいこん ごぼう ねぎ	645 kcal	塩こうじは、麴と塩から作られる調味料です。肉や魚をやわらかくしたり、うま味を増やしておいしくしてくれます。
19水	ごはん	○	さばのさっぱり煮 ピーマンのおかか和え じゃがいものみそ汁	こめ さとう じゃがいも	さば かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん こまつな	630 kcal	さばやいわし、さんまなどの背の青い魚のあぶらは、健康や脳の発達にかかわっています。
21金	きなこ揚げパン	○	野菜炒め 和風ポトフ	コッパン さとう あぶら じゃがいも	きなこ とりにく ベーコン ハム ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ とうもろこし	656 kcal	きなこは大豆を炒って粉にしたものです。体をつくるもとになるたんぱく質のほか、腸の中を掃除してくれる食物せんいも含まれています。

※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。

※マヨネーズは、卵を使っていないものを使用しています。



南河内産食材

食材名に下線があるものが南河内産です

こまつな かなんちよう
小松菜(河南町)

リクエストメニューは、2月につづいて小学部6年生、中学部3年生、
高等部3年生からです。★のついたメニューがリクエストです。

