



3月こんだてひょう

校内発第 451 号
令和8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 からだのちょうしを ととのえる	エネルギー	こんだてメモ
2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	キャベツ にんじん にら だいこん ごぼう ねぎ	625 kcal	塩こうじは、お肉をやわらかくしたり、うま味を引き出してくれる調味料です。塩こうじと野菜のやさしいうま味が合わさった炒め物です。
3火	ひなまつりメニュー さけちらしずし	○	てまり麩のすまし汁 もも入り三色ゼリー	こめ さとう か さんしよくゼリー	こうやどうふ さけ たまご どうふ こんが ぎゅうにゅう	ほししいたけ れんこん にんじん えだまめ だいこん みつば もも	566 kcal	ひなまつりの行事食には、ちらしずしやひしもちがあります。三色ゼリーは、ひしもちをイメージし、赤は「魔除け」、白は清らかさ、緑は「健康」を表しています。
4水	ビーフカレー	○	ツナサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー キーマン ゆず	629 kcal	給食のカレーはとり肉かぶた肉を使うことが多いですが、今日のカレーには牛すね肉を使っています。じっくり時間をかけて煮込むことでお肉がやわらかくなります。
5木	卒業お祝いメニュー 赤飯	○	鶏のから揚げ 野菜炒め 新玉ねぎのスープ お祝いクレープ アジドミルク	こめ さとう かたくりこ あぶら	あずき とりにく どうふ アジドミルク	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	759 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。
9月	ごはん	○	炒り豆腐 にらのツナ和え ふりかけ	こめ さとう ごま	どうふ たまご とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ もやし にら	625 kcal	にはは一年中スーパーで売られています。が、本来の旬は春です。旬のにらとツナを和えた「にらのツナ和え」は、にらの香りが食欲をそそり、ごはんがすすむ一品です。
10火	ごはん	○	サバのさっぱり煮 ピーマンと白滝の炒め物 じゃがいものみそ汁	こめ さとう しらたき あぶら ごま じゃがいも	サバ あぶらあげ どうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ ピーマン にんじん たまねぎ こまつな	634 kcal	サバのさっぱり煮は、しょうがやねぎとりんご酢などで作った煮汁でさっぱりと、食感もしっとりするように工夫しています。
13金	きなこ揚げパン	○	チキンポトフ れんこんの塩きんぴら	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	きなこ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ れんこん	632 kcal	お待たせしました！揚げパンです。油と砂糖をたくさん使うため、食べ過ぎには注意が必要ですが、カリカリのパンとあま〜い砂糖がやみつきになるおいしさです。
16月	ビビンバ	○	わかめと豆腐のスープ 小松菜蒸しパン	こめ さとう ごま あぶら さつまいも むしパンミックス	ぶたにく みそ わかめ どうふ どうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ はねぎ こまつな	695 kcal	河南町産の小松菜を使用した小松菜蒸しパンは新メニューです。ほんのり甘い蒸しパンで、野菜が苦手な人でもきつとおいしく食べられます。
17火	ごはん	○	イカメンチ ポイルキャベツ ごぼうのみそ汁	こめ あぶら	イカメンチカツ どうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	631 kcal	イカメンチカツとごぼうのみそ汁は噛みごたえがあるので、よく噛むことを意識してみましよう。よく噛んで食べると体によいことがたくさんあります。
18水	高野豆腐の そぼろ丼	○	菜の花入りかきたま汁	こめ さとう かたくりこ	こうやどうふ ぶたにく どうふ たまご 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 なのはな	607 kcal	かきたま汁には、春が旬の菜の花が入っています。菜の花の他、春が旬の山菜やタケノコなどはほんのり苦みがあり、体を自覚めさせてくれます。
19木	筍の和風 スパゲッティ	○	ウインナーと野菜のスープ イチゴヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう	とりにく ウインナー いちご ヨーグルト ぎゅうにゅう	たけのこ しめじ エリンギ にんにく こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	589 kcal	たけのこは、3月から4月ごろにかけて収穫されます。たけのこの成長スピードはとても早く、1日で1メートル以上伸びることもあるようです。
23月	ごはん	○	和風ミートローフ 温野菜 キャベツのみそ汁	こめ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう スナップエンドウ だいこん キャベツ	700 kcal	和風ミートローフは新メニューです。ひき肉と玉ねぎ、ごぼうなどの野菜をこねて、オーブンで焼きました。みそやしょうゆでごはんにごう味付にしています。

※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、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。



みなみかわちんしよくさい
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
小松菜(河南町)



URLをクリックすると
給食の写真をご覧いただけます。

<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-kyusyokusitsu/>

