



6月のこんだて(後半)



藤 支 発 510号
令和 7年 5月 28日
大阪府立藤井寺支援学校
校 長 高 田 清 将

日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小・中・高 等部 (kcal)
17・火				ガバオライス	とりひき肉	米、ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、乾燥パプリカ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁	かき油、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、酒、とりがら	518
				わかめスープ	わかめ、とうふ	ごま油	にんじん、えのきだけ、しょうが	とりがら、塩、しょうゆ	622
18・水				さばのピリからやき	さば	すりごま		酒、しょうゆ、砂糖、みりん、トウバンジャン	584
				キャベツのうめおかかあえ	かつおぶし		キャベツ、にんじん、うめぼし	しょうゆ、みりん	701
				ぶたじる	ぶた肉、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう	かつおこんぶだし	
19・木				ぶたとトマトのぼんずいため	ぶた肉	油	トマト、たまねぎ、しょうが	ボン酢	543
				レタスのちゅうかスープ	とり肉、とうふ	ごま油	レタス、にんじん、えのきだけ、しょうが	とりがら、塩、しょうゆ	652
20・金			ブルーベリーゼリー	なすのみそいため	ぶた肉、あつあげ、みそ	ごま油	なす、ピーマン	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	607
				とうがんじる	とり肉	かたくり粉	とうがん、しめじ、しょうが、にんじん	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	728
23・月				しろいマーボーどうふ	とうふ、ぶた肉	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、えのきだけ、赤ピーマン、しょうが、にんにく	トウバンジャン、塩こうじ、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、とりがら	593
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油、かたくり粉	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	塩、しょうゆ、酒、とりがら	712
24・火				とりすき	とり肉、あつあげ	ふ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	565
				モロッコいんげんのみそしる	みそ	じゃがいも	モロッコいんげん、だいこん、しめじ	かつおこんぶだし	678
25・水				じゅうしい	ぶたかた肉、ぶたばら肉、細こんぶ	米	にんじん、こまつな	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	535
				にんじんしりしり	ツナ、たまご		にんじん	しょうゆ、みりん	642
				もずくスープ	もずく	じゃがいも	えのきだけ、ねぎ	とりがら、みりん、しょうゆ、塩	
26・木				じゃがいもチーズやき	チーズ、ツナ	じゃがいも	たまねぎ	塩、黒こしょう	540
				スコッチブロス	とり肉、ベーコン	おおむぎ、オリーブ油	たまねぎ、だいこん、白ねぎ、にんじん、セロリー	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	648
27・金				ぎゅうひじきふりかけ	ぎゅうひき肉、ひじき	油	しそ	しょうゆ、砂糖、みりん、酒	570
				なすとりのしょうがに	とり肉、あつあげ	油	なす、しょうが	しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	684
				じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
30・月			アシドミルク	ターメリックごはん	バター	米		とりがら、ターメリック	664
				チャナマサラ	ひよこ豆	オリーブ油	たまねぎ、セロリ、しょうが、にんにく、トマト缶	クミン、アレルゲンフリーカレーフレーク、塩、砂糖、とりがら、ウスターソース、ターメリック	797
				タンドリーチキン	とり肉、ヨーグルト		しょうが、にんにく	カレー粉、ケチャップ、しおこうじ	
				キャベツのレモンサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン汁	塩、こしょう、砂糖、酢、しょうゆ	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

6月21日の夏至(げし)とは、、、

給食では6月20日(金)に夏至の献立を実施します。

1年の中で、日の出から日の入りの時間が一番長い日で、全国的には、冬瓜が多く食べられます。(関西では、タコを食べる習慣があります。)
冬瓜は、冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜で、体温を下げる働きがあり、熱中症予防にも効果的といわれています。

「野菜の中でも保存性が高く、夏に収穫した果実が冬まで貯蔵できる」ということから、冬の瓜と書いて『冬瓜(とうがん)』と呼ばれるようになりました。

