

令和5年度



献立表



大阪府立寝屋川支援学校

日	献立名	牛乳	3色の食品群			各学級 エネルギー (kcal)
			赤色 * (血や肉になる)	黄色 * (熱や力の元になる)	緑色 * (体の調子を整える)	
2月	ご飯			精白米 (金賞健康米)		小低 492
	青椒肉絲	○	牛モモ肉	かたくり粉, サラダ油, 三温糖	ピーマン, パプリカ, 人参, たけのこ水煮	小高 633
	中華スープ		ベーコン, 鳥がらだし	ゴマ油	玉ねぎ, にんにく 玉ねぎ, (冷) ホールコーン, 人参, りょくとう もやし, にら	中高 703
3月	オリーブパン			オリーブパン		小低 481
	チリコンカン		豚モモ, ベーコン, ミックスビーンズ	サラダ油, 三温糖	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, 人参, エリンギ, (冷) いんげん, ダイストマト, トマトケチャップ	小高 618
	大根じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ゴマ油, 三温糖	大根, りょくとうもやし, キャベツ, 人参	中高 687
	飲むヨーグルト		★飲むヨーグルト(アシドミルク)			
4月	ご飯			精白米 (金賞健康米)		小低 477
	赤魚の西京焼き	○	赤魚, 白味噌			小高 614
	ポン酢和え		かつお削り節		キャベツ, (冷) ブロッコリー, ぶなしめじ	中高 682
	ばち汁		鶏肉モモ, 出しかつおバック, 出し昆布	そうめん	玉ねぎ, 人参, 干椎茸, 青ネギ	
5月	野菜ラーメン		豚肩ロース, 鳥がらだし	焼きそば麺, サラダ油, 三温糖, かたくり粉	土生菜, にんにく, 玉ねぎ, りょくとうもやし, 人参, 小松菜, にら, たけのこ水煮, 干椎茸	小低 510
	ツナとひじきのサラダ	○	ツナ水煮フレーク, 干ひじき	サラダ油, 三温糖	キャベツ, 人参, (冷) ホールコーン, ポッカレモン	小高 656
	りんごゼリー				★アップルゼリー	中高 729
6月	さつま芋ご飯		出し昆布	精白米 (金賞健康米), さつまいも		小低 496
	筑前煮	○	鶏モモ肉	サラダ油, 板こんにゃく, 黒砂糖, 三温糖	牛蒡, れんこん, 人参, たけのこ水煮	小高 637
	白菜の味噌汁		豚肉スライス, 煮干しだし, 味噌		干椎茸, (冷) いんげん 白菜, ぶなしめじ, 大根, 人参, 青梗菜	中高 708
10月	食パン			食パン		小低 533
	りんごジャム	○			★りんごジャム	小高 686
	じゃが芋のチーズ焼き		牛ひき肉, ★プロセスチーズ	じゃが芋, オリーブ油, ★有塩バター	玉ねぎ, パセリ	中高 762
11月	きのこのスープ		ベーコン, 鳥がらだし	サラダ油	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, エリンギ, ぶなしめじ	
	ご飯			精白米 (金賞健康米)		小低 466
	鮭の塩焼き	○	(冷) 鮭			小高 599
12月	青梗菜のお浸し			三温糖	青梗菜, 白菜	中高 665
	のっぺい汁		出しかつおバック, 出し昆布	(冷) さといも, つきこんにゃく, かたくり粉	大根, 人参, 牛蒡, 青ネギ	
	減量ツイストパン			ツイストパン		小低 516
1月	鶏のから揚げ	○	鶏モモ肉	かたくり粉, 上新粉, 白絞油	にんにく, 土生姜	小高 663
	カレーソテー			サラダ油	キャベツ	中高 737
	ABCスープ		ベーコン, 鳥がらだし	ABCマカロニ, サラダ油	キャベツ, セロリ, エリンギ, 玉ねぎ, 人参	
13月	玄米入りご飯			精白米 (金賞健康米), 水稲穀粒(玄米)		小低 505
	うどんぎょうざ	○	豚ひき肉	うどん, かたくり粉, ゴマ油	にんにく, にら, キャベツ	小高 650
	春雨スープ		ベーコン, 鳥がらだし	はるさめ, サラダ油, かたくり粉	人参, 青梗菜, キャベツ, (冷) ホールコーン	中高 722
16月	チキンライス		鳥がらだし, 鶏モモ肉, グリンピース	精白米 (金賞健康米), サラダ油	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, ピーマン, トマトピューレ, トマトケチャップ, にんにく	小低 498
	ベーコンと玉ねぎのスープ	○	ベーコン, 鳥がらだし	サラダ油	玉ねぎ, キャベツ, 人参, パセリ	小高 640
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	中高 711
17月	コッペパン			コッペパン		小低 533
	さつま芋のクリームシチュー	○	鶏モモ肉, ★牛乳, 鳥がらだし	サラダ油, さつまいも, ★有塩バター, 小麦粉	人参, 玉ねぎ, ぶなしめじ	小高 686
	ツナと大根のサラダ		ツナ水煮フレーク	サラダ油	大根, キャベツ, 人参	中高 762
18月	ご飯			精白米 (金賞健康米)		小低 495
	なすとピーマンの味噌炒め	○	豚ひき肉, 味噌	サラダ油, 三温糖	なす, 土生姜, ピーマン, キャベツ, 人参	小高 636
	わかめのすまし汁		鶏肉モモ, カット若布, 糸かまぼこ, 出しかつおバック, 出し昆布		白菜, 人参, えのき茸	中高 707
19月	減量バーンズパン			バーンズパン		小低 504
	きのこのソースハンバーグ	○	合びきミンチ, ★ (冷) 液卵, ★牛乳, 鳥がらだし	パン粉, サラダ油, 小麦粉, 三温糖	玉ねぎ, 人参, ぶなしめじ, トマトケチャップ	小高 648
	キャベツのスープ		ベーコン, 鳥がらだし	サラダ油	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, エリンギ, パセリ	中高 720

※器注や食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。



10月の給食目標

秋の食べ物を知ろう

献立表にはどんな秋の食材があるかな？見つけてみよう！

給食の服装に気を付けよう

エプロン・三角巾(帽子)・マスクをつけて準備をしましょう！



給食をいっぱい食べて元気な体を作りましょう！

20 金	ごはん	○	精白米（金賞健康米）	小低 516
	鶏の味噌煮		三温糖	小高 663
	けんちん汁		(冷)さといも、ゴマ油	中高 737
23 月	手づくりカレーライス	○	精白米（金賞健康米）、押し麦、じゃが芋、サラダ油、小麦粉、★有塩バター	小低 540
	フルーツミックス		寒天	小高 694
				中高 771
24 火	黒糖パン	○	黒糖パン	小低 503
	ウインナーと野菜のポトフ		ウインナーソーセージ、鶏肉モモ、鳥がらだし	小高 646
	キャベツのフレンチサラダ		ささみ水煮	中高 718
25 水	ごはん	○	精白米（金賞健康米）	小低 508
	秋刀魚の塩焼き		(冷)秋刀魚	小高 653
	小松菜の梅こぶ和え		刻み昆布	中高 726
26 木	豆腐とみずばのすまし汁	○	★絹ごし豆腐(大豆)、出し昆布、出しかつおパック	
	パーカーパン		パーカーパン	小低 506
	味噌カツ		豚ひれ、八丁味噌	小高 651
27 金	ポイルブロッコリー	○		中高 723
	押し麦入りスープ		ベーコン、鳥がらだし	
	ごはん		押し麦、サラダ油、三温糖	
28 土	味噌カツ	○	人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ	
	味の海苔		精白米（金賞健康米）	小低 492
	おでん煮		のり（個包装）	小高 633
29 日	大阪しる菜の味噌汁	○	鶏モモ肉、牛腱(ゆで)、★厚揚げ、チルド竹輪、★さつま揚げ(大豆)、出し昆布、出しかつおパック	中高 703
	ごはん		豚肉スライス、出しかつおパック、出し昆布、味噌	
	野菜と豚肉の生姜炒め		(冷)さといも	
30 月	花麩のすまし汁	○	大根、人参	小低 492
	ごはん		精白米（金賞健康米）	小高 633
	野菜と豚肉の生姜炒め		サラダ油、三温糖	
31 火	花麩のすまし汁	○	白菜、糸みずば、人参、えのき茸	中高 703
	ミートスパゲティ		合びきミンチ	小低 522
	花野菜のサラダ		スパゲティ、サラダ油、三温糖	小高 671
31 火	ハロウィンデザート	○	ペーコン	中高 745
			ハロウィン	
			★米粉のカップケーキ(大豆)	

※器注や食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。

※ご家庭より、お子さんの使いやすい大きさ・材質のおはし等をご用意下さい。

10月の行事食

10月31日は、「ハロウィン」です！

ハロウィンでは、かぼちゃを顔の形にくり抜いて飾り、悪霊を追い払います。

外国では、仮装をした子どもたちが「トリック・オア・トリート」といって、近所の人からお菓子をもらいます。

給食では、ハロウィンデザートがあります♪お楽しみに☆

こんな時は手を洗いましょう

家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後

料理をする前

食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落とし清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

献立の紹介

★25日(水) 秋刀魚の塩焼き

秋刀魚は、漢字で秋の刀の魚と書くように、秋においしく、刀のように細長い形をした魚です。秋刀魚に含まれる脂には脳の働きをよめるDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液の流れをよめるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。

★26日(木) 味噌カツ

味噌カツは、名古屋の名物料理です。

揚げたカツに、味噌だれをつけて食べます。美味しく食べてくださいね☆

保護者の皆様へ

いつも学校給食にご協力いただき、誠にありがとうございます。

本校では、衛生的に保管できる場所がないため、お箸の用意がありません。

お子様の使いやすい大きさ、材質のおはし等をご用意くださいますようご理解とご協力をお願い致します。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。