令和5年度

11月 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 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal)
1 水	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 454
	カレイの塩焼き		(冷)カレイ			小高 583
	ブロッコリーのポン酢和え		粉かつお		(冷)ブロッコリー,(冷)ホールコーン	中高 648
	白菜の味噌汁		豚肉スライス,煮干しだし,味噌		白菜,大根,人参,青梗菜	
6 月	あんかけチャーハン	○	合びきミンチ,豚肉スライス,鳥がらだし	精白米(金賞健康米) サラダ油,かたくり粉	人参,玉ねぎ,青ネギ,にんにく,土生姜,レタス,パプリカ,(冷)ホールコーン	小低 499
	もやしのナムル			三温糖,ゴマ油	りょくとうもやし,キャベツ,小松菜,人参	小高 642
	味付小魚		味付小魚			中高 713
7 火	黒糖パン	○		黒糖パン		小低 506
	鶏肉団子のスープ煮		鶏モモミンチ,鳥がらだし	かたくり粉,はるさめ	土生姜,青ネギ,白菜,玉ねぎ,人参	小高 651
	竹輪と野菜の和え物		チルド竹輪	糸こんにゃく,★マヨネーズ(鶏卵)	人参,青梗菜,キャベツ	中高 723
8 水	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 456
	鱈の柚庵焼き		(冷)鱈		ゆず果汁	小高 587
	大阪しろ菜のポン酢和え		かつお削り節		大阪しろ菜,白菜	中高 652
	豆腐と若布の味噌汁		★絹ごし豆腐(大豆),豚肉スライス,カット若布,出しかつおパック,出し昆布,味噌		大根,人参,キャベツ	
9 木	減量紫芋パン	○		紫芋パン		小低 553
	小松菜のスープスパゲティ		鶏肉モモ,ベーコン,鳥がらだし,★牛乳	スパゲティ,オリーブ油,小麦粉,★有塩バター,サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,小松菜	小高 711
	紫キャベツのフレンチサラダ		ささみ水煮	サラダ油	キャベツ,人参,(冷)ホールコーン,パプリカ	中高 790
10 金	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 553
	鶏肉と南瓜の塩麹煮		鶏肉モモ,出しかつおパック,出し昆布	つきこんにゃく,塩麹	西洋かぼちゃ,玉ねぎ,人参,たけのこ水煮 (冷)絹さや	小高 711
	れんこんのきんぴら		豚肉スライス	ゴマ油,三温糖,いりごま	人参,牛蒡,れんこん	中高 790
13 月	枝豆ご飯	○	出し昆布	精白米(金賞健康米)	★えだまめ(冷)	小低 503
	筑前煮		鶏肉モモ	サラダ油,板こんにゃく,三温糖	牛蒡,れんこん,人参,(冷)いんげん,たけのこ水煮,干椎茸	小高 646
	若布ときのこの赤だし		豚肉スライス,カット若布,出しかつおパック,出し昆布,味噌,八丁味噌		小松菜,なめこ,えのき茸,人参	中高 718
14 火	減量うず巻きパン	○		うず巻きパン		小低 490
	鮭と根菜のシチュー		(冷)鮭,ベーコン,★牛乳,鳥がらだし	サラダ油,じゃが芋,★有塩バター 小麦粉	人参,玉ねぎ,かぶ,れんこん,ぶなしめじ (冷)ブロッコリー,クリームコーン缶詰	小高 630
	大根サラダ		ささみ水煮	三温糖,ゴマ油	大根,(冷)ホールコーン,キャベツ,人参	中高 700
15 水	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 493
	回鍋肉 中華料理		豚肉スライス,八丁味噌,味噌	かたくり粉,サラダ油,三温糖	ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,キャベツ,にんにく,土生姜	小高 634
	中華スープ		ベーコン,鳥がらだし	ゴマ油	玉ねぎ,(冷)ホールコーン,人参,にら,干椎茸	中高 704
16 木	ツイストパン	○		ツイストパン		小低 486
	豚肉とキャベツのトマト煮		豚肉スライス,白いんげん豆,鳥がらだし	オリーブ油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,人参,ぶなしめじ,パプリカ,ダイストマト,トマトケチャップ	小高 625
	さっぱりポテトサラダ		ツナ水煮フレーク,ベーコン	じゃが芋	胡瓜,人参,(冷)ホールコーン,ポッカレモン	中高 694
17 金	焼き鳥丼	○	鶏肉モモ	精白米(金賞健康米) サラダ油,三温糖	土生姜,にんにく,ねぎ,人参	小低 554
	大阪しろ菜の味噌汁		豚肉スライス,煮干しだし,味噌	(冷)さといも	大根,人参,大阪しろ菜	小高 712
						中高 791

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。

今月の給食目標

◎感謝して食べよう

◎給食の服装に気を付けよう

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

農家さん　漁師さん　食べ物を運ぶ人　家の人　栄養士や調理員さん

20 月	ご飯			精白米(金賞健康米)		小低 567
	鶏肉のハニーマスタード焼き	○	鶏肉モモ	はちみつ	にんにく	小高 729
	キャベツのレモン和え				キャベツ,人参,ポッカレモン	中高 810
	春雨スープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油,はるさめ	人参,青梗菜,キャベツ,(冷)ホールコーン	
21 火	オリーブパン			オリーブパン		小低 468
	キーマカレー		鶏モモミンチ	★有塩バター,サラダ油,三温糖	にんにく,土生姜,玉ねぎ,人参,★りんご ダイストマト,トマトケチャップ	小高 602
	白菜のスープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油	白菜,人参,キャベツ,エリンギ	中高 669
	飲むヨーグルト		★飲むヨーグルト(アシドミルク)			
22 水	ご飯			精白米(金賞健康米)		小低 494
	麻婆豆腐 中華料理	○	★絹ごし豆腐(大豆),豚ひき肉,八丁味噌,味噌	サラダ油,三温糖,かたくり粉	にんにく,土生姜,玉ねぎ,たけのこ水煮,人参,ねぎ,にら	小高 635
	ブロッコリーと豚肉のスープ		豚肉スライス,鳥がらだし	サラダ油	(冷)ブロッコリー,人参,キャベツ,(冷)ホールコーン	中高 706
24 金	ご飯			精白米(金賞健康米)	いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」	小低 463
	赤魚の塩焼き	○	赤魚			小高 595
	青梗菜のおかか和え		ちりめんじゃこ,かつお削り節		青梗菜,キャベツ	中高 661
	豚汁		豚肉スライス,出しかつおパック,出し昆布,味噌	じゃがいも,つきこんにゃく	牛蒡,大根,人参,青ネギ	
27 月	ご飯			精白米(金賞健康米)		小低 518
	すき焼き	○	和牛モモ,★焼き豆腐(大豆)	サラダ油,糸こんにゃく,おつゆ麩,三温糖	人参,白菜,えのき茸,ねぎ	小高 666
	かみかみ和え		ロースハム	三温糖	りょくとうもやし,人参,胡瓜,切干しだいこん	中高 740
28 火	コッペパン			コッペパン		小低 463
	ボイルウインナー		ウインナーソーセージ			小高 596
	ケチャップ	○			トマトケチャップ(個包装)	小高 662
	カレーソテー			サラダ油	キャベツ	
	コーンスープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油	(冷)ブロッコリー,人参,玉ねぎ,白菜,(冷)ホールコーン,クリームコーン缶詰	
29 水	チキンライス		鳥がらだし,鶏モモ肉	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,グリンピース	小低 494
	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 635
	あまなつゼリー				あまなつゼリー(国産)	中高 705
30 木	減量パーカーパン			パーカーパン		小低 514
	鶏の唐揚げ	○	鶏モモ肉	かたくり粉,上新粉,白絞油	にんにく,土生姜	小高 661
	ボイルブロッコリー				(冷)ブロッコリー	中高 734
	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,玉ねぎ,エリンギ,人参	

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。
※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。

※アレルギー食品には★で表示しています。

地産地消

大阪産の食材を使用します♪
たけのこ水煮　さといも　大阪しろ菜

献立の紹介

＊11月6日(月)　あんかけチャーハン
手作りしたチャーハンに、調理したあんを上からかけて食べます。いつもとは違うチャーハンになります。お楽しみに☆

＊11月7日(火)　鶏肉団子のスープ煮
本校では手作りの鶏肉団子をひとつずつ大きな釜に入れて作ります。調理員さんの愛情がたくさんです。味わって食べてください。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。

寒い季節になってきました。
かぜを引かないためにも、うがい、手洗いをし
体の芯から温まる食事をしましょう

寝屋川支援学校　検索
本校ホームページからもご覧いただけます。
http://www.osaka-c.ed.jp/neyagawa-y/