令和5年　# 4月給食予定献立表(前半)　大阪府立泉南支援学校

4月のトピック！

4/1(土)エイプリルフール

4/9(日)イースター

4/10(月)入学式

4/13(木)十三参り

4/23(日)孔子祭

4/29(火)昭和の日

				あか	き	みどり
12日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ビーフカレー	はいがまい	100g		○	
		ぎゅうにく	60g	○		
		とりレバー	10g	○		
		さけ	4.8g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		さつまいも	40g		○	
		りんごピューレ	15.4g			○
		カレールウ	20.6g			
		さとう	2.6g		○	
		トマトピューレ	12.9g			○
		とりがらかん	2.6g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		コンソメ	0.5g			
	大根の和え物	だいこん	20g			○
		きりぼしだいこん	7.8g			○
		ほししいたけ	2g			○
		しおこんぶ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		す	3g			
		さとう	3g		○	
13日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
		よくかむふりかけ	1こ			
	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ	120g	○		
		いためたまねぎ	26g			○
		マッシュルーム	5g			○
		とんかつソース	9g			
		トマトピューレ	5.2g			○
		ウスターソース	3g			
		さとう	1.5g		○	
		あかワイン	4.7g			
	コンソメスープ	だいずみずに	30g	○		
		キャベツ	40g			○
		にんじん	20g			○
		じゃがいも	20g		○	
		カットほうれんそう	18g			○
		コーン	9.3g			○
		しろワイン	4.7g			
		とりがらかん	2.6g			
		ポークブイヨン	20.5g			
		コンソメ	1g			
		しろこしょう	0.05g			

12日(水)
エネルギー 880kcal
たんぱく質 31.1g
脂質 29.7g

13日(木)
エネルギー 882kcal
たんぱく質 38.5g
脂質 30.9g

				あか	き	みどり
14日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	豚丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		さけ	14g			
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
		いとこんにゃく	59g		○	
		たまねぎ	60g			○
		ごぼう	15g			○
		さとう	2.6g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	8g			
		かつおこんぶだし	1g			
	白菜のツナ和え	はくさい	30g			○
		きりぼしだいこん	7.8g			○
		にんじん	15g			○
		ツナフレーク	5.2g	○		
		うすくちしょうゆ	3g			
		みりん	1.2g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
	デザート	マスカットゼリー	1こ			
17日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏の照り焼き	とりにく	120g	○		
		しお	0.6g			
		しろこしょう	0.05g			
		さけ	3g			
		いためたまねぎ	20.6g			○
		こまつな	15g			○
		さけ	7.5g			
		みりん	7.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	1.5g		○	
		みずあめ	2.6g			
		かたくりこ	0.65g		○	
	いわしのつみれ汁	いわしつみれ	30g	○		
		カットわかめ	0.5g	○		
		おろししょうが	2g			○
		だいこん	30g			○
		はくさい	40g			○
		にんじん	20g			○
		カットほうれんそう	15g			○
		うすくちしょうゆ	4g			
		かつおだし	2.9g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	2g			

14日(金)
エネルギー 789kcal
たんぱく質 33.9g
脂質 20.4g

17日(月)
エネルギー 820kcal
たんぱく質 39.3g
脂質 29.1g

春の味覚、山菜特集　PART①

わらび

強いアクがある為、重層を使って下処理する必要があります。炊き込みご飯やうどんのトッピングもいいですが、醤油漬けにしたものを細かく刻んでごはんにかけて食べると最高に美味しいです。採る時はポキっと折れる所で収穫しましょう。

こごみ

アクが少なく食べやすい山菜です。てんぷらもいいですが、しっかりとした食感もあるので炒め物にも適しています。シダ植物の一種で大きくなると傘が開いて大きくなります。他のシダ植物との違いは色の濃い緑色をしている所です。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

				あか	き	みどり
18日(火)	**ぎゅうにゅう**	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
		ふりかけのりかつお	1.3g			
エネルギー 875kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.1g	**鯖のおろし ポン酢がけ**	さば	2切	○		
		さけ	4.8g			
		しお	0.4g			
		だいこんおろし	38.6g			○
		ほしひじき	1g	○		
		はねぎ	2.5g			○
		す	3.4g			
		みりん	3.4g			
		こいくちしょうゆ	3.4g			
		レモンかじゅう	1.55g			○
		かつおこんぶだし	0.3g			
	味噌汁	たまねぎ	30g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	20g			○
		あつあげ	30g	○		
		カットほうれんそう	20g			○
		あかみそ	13g	○		
		かつおだし	2.9g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	0.5g			

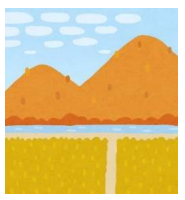
				あか	き	みどり
19日(水)	**ぎゅうにゅう**	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こくとうパン	1こ		○	
エネルギー 833kcal たんぱく質 32.1g 脂質 28.6g	**肉団子の トマト煮込み**	ポーク・チキンミートボール	62g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		ツナフレーク	20.5g	○		
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトケチャップ	8g			
		トマトピューレ	13g			○
		トマトジュース	26.5g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3g		○	
		ポークブイヨン	10.3g			
		コンソメ	0.5g			
		しろこしょう	0.1g			
	キャベツの 甘酢和え	キャベツ	35g			○
		きりぼしだいこん	5.2g			○
		きパプリカスライス	12.9g			○
		ワインビネガー	4g			
		さとう	3.2g		○	
		しお	0.16g			
		うすくちしょうゆ	1.2g			

				あか	き	みどり
20日(木)	**ぎゅうにゅう**	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 792kcal たんぱく質 36.3g 脂質 25.6g	**筑前煮**	とりにく	80g	○		
		さけ	9.5g			
		あぶら	1g		○	
		だいこん	60g			○
		こんにゃく	51g		○	
		にんじん	40g			○
		ほししいたけ	4g			○
		たけのこ	21g			○
		ごぼう	20g			○
		あつあげ	30g	○		
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	9g			
		みりん	3g			
		かつおこんぶだし	1g			
	小松菜の和え物	こまつな	30g			○
		もやし	30g			○
		ほしひじき	1.5g	○		
		かつおぶし	0.25g	○		
		しろだし	1.5g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		

				あか	き	みどり
21日(金)	**ぎゅうにゅう**	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	コッペパン	1こ		○	
エネルギー 862kcal たんぱく質 41.1g 脂質 31.8g	**ポークシチュー**	ぶたにく	60g	○		
		とりレバー	10g	○		
		あかワイン	9.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	2g			○
		たまねぎ	50g			○
		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		マッシュルーム	13.5g			○
		こむぎこ	5.3g		○	
		デミグラスソース	72g			
		りんごピューレ	8g			○
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		ポークブイヨン	13g			
		コンソメ	1g			
	アスパラベーコン	アスパラガス	30g			○
		ブロッコリー	30g			○
		ベーコン	15g	○		
		しろこしょう	0.05g			
		しお	0.3g			
		コンソメ	0.3g			
		オリーブオイル	1g		○	

給食のごはん「はいがまい」って何だろう？

1.お米の形態を知りましょう。


田んぼ

収穫

稲

籾

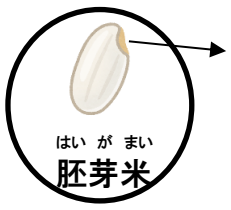
玄米

田んぼで収穫されたお米は、一粒一粒殻に包まれており、稲にくっついています。殻に包まれたお米を籾と言います。まずはお米を籾だけにします。それから脱穀という作業によってお米の殻を取り除きます。殻を取り除いたお米を玄米と言います。

2.お米は加工(精米)してから食べます。

玄米

発芽玄米



胚芽米

白米

お米は精米の度合いによって呼び方が変わります！

玄米はぬかと呼ばれる皮や胚芽に包まれており、これを取り除く作業を精米と言います。しかしこのぬかにはとっても栄養があり、**そのまま食べる方が健康にいい**とされています。しかし、味や食感が落ちるというデメリットもあります。家庭では味を優先して白米がよく食べられてますが、給食では**味と栄養面の両方を考えて**、胚芽米を使っています。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

令和5年

4月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり
24日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	麻婆大根豆腐丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	80g	○		
		さけ	4.6g			
		おろしにんにく	2g			○
		おろししょうが	2g			○
		あぶら	1g		○	
エネルギー 832kcal		トウバンジャン	0.33g	○		
		テンメンジャン	10.3g	○		
		だいこん	60g			○
たんぱく質 36.6g		とうふ	70g	○		
		だいずみずに	20.6g	○		
脂質 29.2g		しろねぎ	15g			○
		さとう	2g		○	
		ちゅうかあじ	1g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		かたくりこ	5.2g		○	
	春雨の中華和え	はるさめ	5.2g			
		スライスきくらげ	2g			○
		にんじん	15g			○
		もやし	20g			○
		さとう	2.4g		○	
		こいくちしょうゆ	3.2g			
		す	4.8g			

春の味覚、山菜特集　PART②

たらの芽

たらの木はトゲのあるのが特徴で、日当たりのいい場所に生えています。収穫時は木が枯れないようにいくつか芽を残すのがマナーです。アクが少なく、山菜の入門といった食材で、酢味噌和え、てんぷらが合います。

独活

大きくなると2メートル位にまで成長し、風も吹いていないのに一人で動いているように見える事から漢字で「独活」と書きます。大きなものは食用に適さず、材木としても使えない事から「うどの大木(役立たず)」という言葉が生まれました。天然ものとハウス栽培のものがあり、天然ものは独特の風味が強く、てんぷらにすると絶品です。

				あか	き	みどり
25日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
		よくかむふりかけ	1こ			
	肉じゃが	ぎゅうにく	60g	○		
		さけ	9.2g			
		あぶら	1g		○	
		にんじん	35g			○
エネルギー 789kcal		じゃがいも	65g		○	
		いとこんにゃく	56.5g		○	
たんぱく質 31.2g		たまねぎ	55g			○
		むきえだまめ	10.5g			○
		こいくちしょうゆ	8g			
脂質 23.2g		みりん	2g			
		さとう	2g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	若竹和え	カットわかめ	1.5g	○		
		たけのこ	31g			○
		ほししいたけ	1.5g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		しろだし	2.5g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		みりん	1.5g			
	デザート	グレープゼリー	50g			

				あか	き	みどり
26日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	バターロール	1こ		○	
		いちごジャム	1こ			
	ナポリタン	スパゲッティ	41g		○	
		しお	0.1g			
		ツナフレーク	26g	○		
エネルギー 906kcal		ウィンナー	30g	○		
		オリーブオイル	2g		○	
		たまねぎ	60g			○
たんぱく質 32.7g		にんじん	30g			○
		きりぼしだいこん	7.8g			○
脂質 36.6g		ピーマン	10g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトピューレ	5.2g			○
		トマトケチャップ	7.7g			
		トマトジュース	41g			○
		トマトかん	41g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	2g			
		ウスターソース	3g			
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	1g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	40g			○
		だいずみずに	20g	○		
		ほしひじき	1g	○		
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		ロースハム	5g	○		
		マヨネーズたまごふしょう	6.5g		○	
27日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
		ふりかけのりかつお	120g			
	鰯の野菜あんかけ	イワシ	120g	○		
		さけ	5g			
		しお	0.5g			
エネルギー 854kcal		カットほうれんそう	10g			○
		はくさい	20g			○
たんぱく質 45.0g		カットわかめ	0.5g	○		
		うすくちしょうゆ	3g			
脂質 32.8g		みりん	3g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かたくりこ	2.6g		○	
	そぼろ汁	ぶたひきにく	30g	○		
		さけ	3g			
		あぶら	1g		○	
		だいこん	40g			○
		ごぼう	15g			○
		にんじん	20g			○
		こまつな	15g			○
		ほししいたけ	2g			○
		うすくちしょうゆ	1g			
		しろだし	5g			
		うすくちしょうゆ	1g			
28日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	とんかつ	とんかつ	105g	○		
		あぶら	10.5g		○	
		だいこんおろし	38.6g			○
エネルギー 808kcal		こまつな	20g			○
		はねぎ	5g			○
たんぱく質 34.3g		こいくちしょうゆ	3g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
脂質 25.9g	味噌汁	とうふ	30g	○		
		キャベツ	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	20g			○
		オクラスライス	20g			○
		はっちょうみそ	6.5g	○		
		あかみそ	6.5g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	2.9g			
		こんぶだし	1.2g			

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

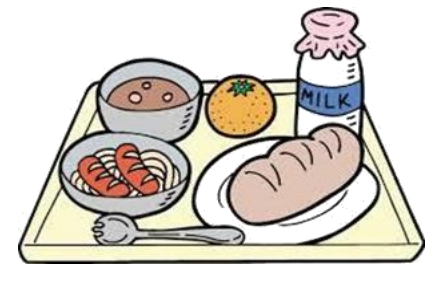
泉南支援学校の給食ってどんなの？

ご入学・ご進学おめでとうございます。
泉南支援学校では、学校独自で献立を立て、発注、調理を行っています。
衛生面にも十分気をつけ、安全でおいしい給食の提供に努めています。

◆栄養◆

学校給食は、文部科学省より定められている摂取基準に沿って献立を立てています。

	小学部(1～3年)	小学部(4～6年)	中学部・高等部
エネルギー	580kcal	680kcal	830kcal
たんぱく質	22g	25g	28g
脂質	エネルギーの30%		



※学校給食では1日に必要な栄養の1/3を摂れるようにしています。

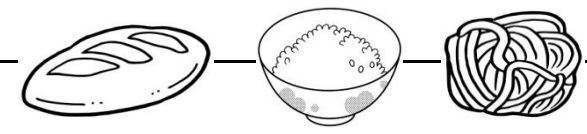
◆内容◆

①牛乳

1本200ccです。成長期の児童・生徒に必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質を補うため、毎日ついています。

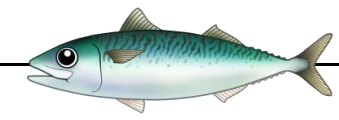
②主食…ごはん・パン・麺類

給食のお米は、滋賀県産の「キヌヒカリ」という銘柄の胚芽精米を使用しています。白いごはん以外にも、炊き込みごはん、ピラフ、丼などの時もあります。パンは、成長期の児童・生徒のために栄養のバランスを考えて、原材料を配合しています。種類はコッペパン・食パン・キャロットパン・ハニ―バンズといろいろ種類があります。スパゲッティやうどんなど、麺の日もあります。



③副食(おかず)

調理方法を工夫し、和食・洋食・中華など変化をつけ、児童・生徒たちの嗜好の偏りをなくすよう配慮しています。
すべて加熱調理が基本となります。行事献立や旬の食材を取り入れた献立を立てています。



☆献立表の見方☆

日にち(曜日)

献立名

エネルギー・たんぱく質・脂質量
中学部・高等部の量を表示しています。小学部の高学年はこれの約80%、低学年は70%になります。

				あか	き	みどり
12日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	カレーライス	はいがまい	100g		○	
		ぎゅうにく	50g	○		
		じゃがいも	75g		○	
		たまねぎ	60g			
		にんじん	30g			
		にんにく	0.7g			○
		りんごピューレ	5g			○
		あぶら	0.5g		○	
		ボーンストック	1.5g			
		ケチャップ	1.5g			
		ウスターソース	2.3g			
		こいくちしょうゆ	1.5g			
		カレールウ	17g			
		しお	0.3g			
		こしょう	0.02g			
		みず	125g			
	つけもの	ふくじんづけ	1ふくろ			
	きゅうりとコーンのサラダ	きゅうり	40g			○
		コーン	13g			○
		さとう	0.8g		○	
		す	0.8g			
		しお	0.25g			
		うすくちしょうゆ	0.4g			
		あぶら	0.4g		○	

エネルギー 822kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 27.2g

使用食材
使用している食材とその量を「g」や「個数」で表示しています。中学部・高等部の量です。小学部の高学年は約80%、低学年は約70%になります。

三色食品群
使用している食材をその働きによって、あか・き・みどりに分類しています。