令和5年

7月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

7月のトピック！

7/2(日)半夏生

7/5(水)神奈川県郷土料理「けんちん汁」

7/7(金)七夕

7/11(火)愛知県郷土料理「冬瓜汁」

7/17(月)海の日

7/30(日)土用の丑の日

				あか	き	みどり
3日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	しょくパン	1こ		○	
	ポークシチュー	ぶたにく	60g	○		
		さけ	4.6g			
		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	30g		○	
		にんじん	30g			○
		マッシュルーム	13.5g			○
		こむぎこ	2.65g		○	
		デミグラスソース	72g			
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		ウスターソース	3g			
		ポークブイヨン	13g			
		コンソメ	0.5g			
	ハムサラダ	キャベツ	45g			○
		にんじん	15g			○
		ロースハム	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		レモンかじゅう	1.6g			○
		す	3g			
		さとう	3g		○	

エネルギー 804kcal　たんぱく質 37.4g　脂質 26.9g

				あか	き	みどり
4日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ひき肉カレー	はいがまい	100g		○	
		とりひきにく	60g	○		
		さけ	9.6g			
		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			○
		じゃがいも	13g			○
		にんじん	20g			○
		グリンピース	31g			○
		こめこカレールー	20.8g			
		さとう	3g		○	
		トマトジュース	26g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		コンソメ	0.5g			
	大根サラダ	だいこん	14g			○
		きりぼしだいこん	7.8g			○
		とりひきにく	5.2g	○		
		あぶら	1g		○	
		さけ	1.5g			
		こまつなカット	15.6g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		こいくちしょうゆ	1.7g			
		す	2.1g			
		さとう	2.1g		○	
		ばいにく	3.7g			

エネルギー 790kcal　たんぱく質 32.2g　脂質 19.8g

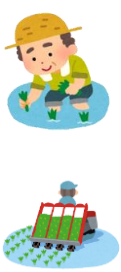
				あか	き	みどり
5日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	みそかつ丼	はいがまい	100g		○	
		とんかつ	2こ	○		
		あぶら	9g		○	
		はっちょうみそ	9g	○		
		あかみそ	4.5g	○		
		さけ	5.6g			
		みりん	6.75g			
		さとう	6.75g		○	
		かつおこんぶだし	0.75g			
		しろごま	2.5g		○	
	けんちん汁	とうふ	31g	○		
		あぶらあげ	5g	○		
		だいこん	30g			○
		にんじん	20g			○
		ごぼう	10g			○
		つきこんにゃく	15.5g		○	
		カットほうれんそう	5.2g			○
		ほししいたけ	1.3g			○
		さけ	5g			
		かつおだし	1.93g			
		こんぶだし	1.2g			
		うすくちしょうゆ	3g			
		しお	0.2g			

エネルギー 816kcal　たんぱく質 30.0g　脂質 25.5g

神奈川県郷土料理

半夏生とは

半夏生は雑節の一つとされており、ドクダミ科のハンゲショウという毒草が生える時期のことです。ハンゲショウは7月初旬に花を咲かせ、一部の葉が白くなり、半分化粧をしているように見えることから半夏生になりました。丁度梅雨明けの時期にあたり、米を作る農家にとっては田植えをする節目の日になっています。



関西地域では、半夏生にタコを食べる習慣があります。蛸の吸盤は岩盤に吸い付いて離れないことから、稲がしっかりと根付くことを祈願して食べるようになりました。福井県では、半夏生で鯖を食べて田植えで疲れた体を回復させる習慣が江戸時代から続いています。香川県では、田植えが終わる時期と小麦の刈り入れ時期が重なるため、慰労の意味をこめてうどんを食べる習慣があります。

神奈川県郷土料理「けんちん汁」

けんちん汁は全国に広まっている馴染みのある郷土料理ですが、神奈川県が発祥という説があります。鎌倉の建長寺で余った野菜くずを使って作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。具材に崩した豆腐が入っていますが、修行僧が落とした豆腐を拾い集めて洗って汁物に入れたという逸話が残っています。修行僧が全国に派遣されて広まったという話があり、岩手県にも郷土料理としてけんちん汁がありますが、その影響かもしれません。

※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。

6日(木)

エネルギー 840kcal
たんぱく質 34.4g
脂質 30.2g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
ごはん	はいがまい 95g		○	
ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ 2こ	○		
	いためたまねぎ 15.3g			○
	マッシュルーム 5g			○
	とんかつソース 6g			
	トマトピューレ 5.2g			○
	ウスターソース 2g			
	さとう 2.8g		○	
コンソメスープ	ベーコン 5g	○		
	キャベツ 40g			○
	にんじん 20g			○
	じゃがいも 30g		○	
	こまつなカット 10.5g			○
	ポークブイヨン 20.5g			
	コンソメ 1g			
	しお 0.3g			
	しろこしょう 0.05g			

夏野菜の紹介

オクラ

英語名のokraがそのまま日本語で呼ばれるようになりました。想像とは逆で上方に生えて伸びる性質があり、成長が早く2m位まで大きくなります。

枝豆

枝豆は、未成熟の大豆をさやに包まれた青い状態で収穫したものをいいます。塩ゆでにするのが一般的ですが、さやごとフライパンで焼いてもおいしく食べれます。

ゴーヤ

イボイボの果肉とその苦い味が特徴で、苦手な人も多くいます。しかし、夏バテの症状を改善したり、胃腸を整えたりする機能もあり、ビタミンCや鉄分など栄養豊富な野菜です。

7日(金)

エネルギー 760kcal
たんぱく質 30.8g
脂質 19.7g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
ちらし寿司	はいがまい 95g		○	
	す 16g			
	さとう 8.5g		○	
	しお 1.5g			
	とりひきにく 40g	○		
	あぶら 1g		○	
	おろししょうが 1g			○
	にんじん 10g			○
	ほししいたけ 2.2g			○
	ごぼう 10g			○
	こいくちしょうゆ 6g			
	みりん 3g			
	さとう 4.5g		○	
	たまご 20.3g	○		
	しろごま 3g		○	
七夕汁	とりにく 20g	○		
	おつゆふ 1.5g		○	
	カットわかめ 0.6g	○		
	だいこん 30g			○
	にんじん 10g			○
	オクラスライス 11.6g			○
	うすくちしょうゆ 5g			
	さけ 2g			
	みりん 2g			
	かつおだし 2.2g			
	こんぶだし 1.2g			
	かつおこんぶだし 1g			
デザート	ほしのデザート 1こ			

生ダコを茹ででみよう！

スーパーで販売されている蛸は、モロッコやモーリタニアなどで獲れた蛸を冷凍で輸入し、日本で茹でて販売されています。しかし、大阪湾の南部では、地元で蛸が多く獲れるので、生の蛸が販売されていたりします。簡単なので一度自宅で茹でるのをおすすめします。茹でたての蛸は絶品

（茹で方）

1 頭をひっくり返し内臓を取る
2 塩で揉んで、ぬめりと汚れを取る
3 鍋に多めの水を入れて沸騰させる
4 足先からゆっくりと湯に入れる
5 10分ほど弱火で煮て、冷水で粗熱をとる

10日(月)

エネルギー 810kcal
たんぱく質 27.2g
脂質 24.2g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
パン	アップルパン 1こ		○	
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			○
	パセリフレーク 0.05g			○
	トマトケチャップ 8g			
	トマトジュース 26g			○
	こいくちしょうゆ 3g			
	さとう 4.3g		○	
	コンソメ 1g			
	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			

七夕行事食の紹介

七夕とは

七夕は五節句の一つで、七夕の節句とも言います。日本には乙女が織った着物を棚に供え、無病息災や豊作を祈る「棚織」という行事がありました。七夕はこの行事と中国の「乞巧奠」という行事が原点という説があります。

ちらし寿司

七夕は奈良時代に日本に伝わり、江戸時代に五節句一つとして幕府公式の祝日とされました。ちらし寿司は、ひな祭りやこどもの日などの祝い事に食べられる料理であり、七夕でも食べられるようになりました。

そうめん

そうめんは、中国から伝わった麦縄（索餅）という小麦粉や餅米をひねって揚げた菓子が由来とされています。中国の時の皇帝は、七月七日に最愛の子を病で亡くし、供養のため、子供の好きだった麦縄を七月七日に供えたという伝説があり、七夕で食べられるようになりました。

※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

7月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

11日(火)

エネルギー 737kcal
たんぱく質 38.1g
脂質 19.9g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
ごはん	はいがまい 95g		○	
鰆の味噌煮	さわら 80g	○		
	さけ 4.6g			○
	おろししょうが 1g			
	しろみそ 9g	○		
	うすくちしょうゆ 1g			
	さとう 5g		○	
	さけ 4g			
	みりん 3.5g		○	
冬瓜汁	とりにく 30g	○		
	とうがん 50g			○
	ほししいたけ 1.95g			○
	しろねぎ 15g			○
	きざみほうれんそう 10.2g			○
	うすくちしょうゆ 5g			
	さけ 3g			
	みりん 4g			
	こんぶだし 1.2g			
	かつおだし 1.9g			
	しお 0.3g			
	かたくりこ 2.6g		○	

愛知県郷土料理

愛知県郷土料理「冬瓜汁」

愛知県の伝統野菜に「早生とうがん」があります。明治時代から愛知県で作られており、色々な方法で食べられてきました。その一つが「冬瓜汁」です。鶏肉と干し椎茸と一緒に出汁で煮て、醤油で味付けしたシンプルな料理です。

冬瓜

インド原産の野菜で、中国を経由して日本に伝わったと言われています。奈良時代の文献にも記録が残っており、古くから食べられてきました。成長すると実が大きくなる為、戦後の食糧難の時代によく食べられていました。成分の95%は水分で、夏場の水分補給にも重宝されてきました。

12日(水)

エネルギー 798kcal
たんぱく質 36.9g
脂質 27.7g

		あか	き	みどり
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 0.4g			
	しろこしょう 0.05g			
	さけ 4.7g			
	いためたまねぎ 7.8g			○
	さけ 7.5g			
	みりん 7.5g			
	こいくちしょうゆ 3g			
	さとう 4.3g		○	
	かたくりこ 0.83g		○	
	しろごま 0.5g		○	
味噌汁	とうふ 13g	○		
	だいこん 25g			○
	キャベツ 30g			○
	にんじん 15g			○
	しろねぎ 10g			○
	こまつなカット 8g			○
	ほししいたけ 1.3g			○
	しおこうじ 4.6g			
	あかみそ 9g	○		
	かつおだし 1.95g			
	こんぶだし 1.6g			
	かつおこんぶだし 0.5g			

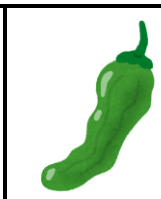
13日(木)

エネルギー 758kcal
たんぱく質 34.6g
脂質 20.0g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
ごはん	はいがまい 95g		○	
豚じゃが	ぶたにく 60g	○		
	しお 0.3g			
	さけ 9.2g			
	あぶら 1g		○	
	にんじん 40g			○
	じゃがいも 60g		○	
	いとこんにゃく 61g		○	
	たまねぎ 50g			○
	むきえだまめ 10.2g			○
	こいくちしょうゆ 8g			
	みりん 2g			
	さとう 4g		○	
	かつおこんぶだし 1g			
ひじきの和え物	とりひきにく 10.3g	○		
	あぶら 1g		○	
	さけ 2g			
	もやし 30g			○
	ブロッコリー 13g			○
	ほしひじき 2g	○		
	かつおぶし 0.26g	○		
	しろだし 1.5g			
	うすくちしょうゆ 1g			
デザート	げんきヨーグルト 1こ	○		

夏野菜の紹介

ししとう



先端に獅子の頭や口のようなものがついているため、「獅子唐辛子」と書きます。熟すと実が赤くなります。28℃の一定条件下で栽培すると辛みが増し、種が少ないものが育ちます。

冬瓜

漢字で「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。冬まで保存できることから名づけられました。大根のような食感で、味にくせがなく、冷やして食べてもおいしいので色々な料理にアレンジできます。

トマト

夏のトマトは水分を多く含み水っぽく、皮が柔らかいですが、春と秋のトマトは成長に時間がかかるため、甘味が増しており、その分皮は硬いのが特長です。

水ナス

泉州地域特産のナスです。皮が柔らかく、甘味があるので、サラダにしてもおいしいナスです。水分を多く含んでおり、強く握ると水が出てきます。昔は水分補給としても食べられていました。

とうもろこし

とうもろこしは世界の三大穀物と呼ばれ、世界中で食べられています。栄養豊富な食べ物で、炭水化物をはじめ、ビタミンB1、ビタミンE、ナイアシンなどを多く含むため、主食と主菜の両方の栄養がとれます。積極的に食べましょう。

※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
14日(金)	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		○	
エネルギー 843kcal	焼きコロッケ	やきコロッケ	2こ			
		とんかつソース	10g			
		ウスターソース	0.6g			
		さとう	2.6g		○	
たんぱく質 25.2g	冬瓜の洋風スープ	ぶたひきにく	20g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		さけ	4.6g			
脂質 34.4g		おろしにんにく	1g			○
		マッシュルーム	9g			○
		とうがん	40g			○
		グリルトマト	13g			○
		たまねぎ	30g			○
		オクラスライス	13g			○
		しおこうじ	4.6g			○
		コンソメ	0.5g			

				あか	き	みどり
18日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 779kcal	牛丼	はいがまい	100g		○	
		ぎゅうにく	50g	○		
		さけ	14g			
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
たんぱく質 30.9g		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	61.5g		○	
		たまねぎ	60g			○
脂質 26.2g		きりぼしだいこん	7.7g			○
		あつあげ	41g	○		
		さとう	3g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	7g			
		しろだし	4g			
		しろごま	2g		○	
	白菜の浅漬け	はくさい	65g			○
		にんじん	15g			○
		うすくちしょうゆ	2g			
		みりん	1.5g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		かつおこんぶだし	0.3g			

				あか	き	みどり
19日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 779kcal	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		さけ	9.5g			
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
たんぱく質 33.7g		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	16.6g			○
		さとう	4g		○	
		トマトジュース	13g			○
脂質 22.5g		デミグラスソース	50.3g			
		コンソメ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		ウスターソース	3g			
		こむぎこ	2.6g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	15g			○
		にんじん	10g			○
		コーン	6.2g			○
		レモンかじゅう	1.5g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	3g			

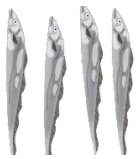
細長い魚の紹介

7月30日は土用の丑の日といって、鰻を食べる習慣があります。
今回は鰻にちなんで細長い魚を紹介します。

ウツボ

鋭い歯を持ち、黄色と黒の縞模様をしたヘビのような形をしており、海のギャングと呼ばれています。しかし、食べるとその身は鰻のように脂がのって、とてもおいしい魚です。

太刀魚



名前の由来は、立って泳ぐから、刀のような形をしているからと諸説あります。鋭い歯をしており、その切れ味は正に刀のようによく切れます。食べるととてもおいしいです。

鰻

脂がのってとてもおいしい魚ですが、そのほとんどは、天然の稚魚を育てて大きくした養殖ものです。その稚魚の資源量が減少しており、近年問題となっています。

穴子

鰻に似た海水魚で、海の鰻と書いてあなごと呼ぶこともあります。肉食性で、夜になると獲物を狙って活動を始めます。寿司や天ぷらの代表的な食材で、泉州地域の特産品でもあります。

鱧

成長すると2メートルの大きさになり、口は目元まで裂けて、鋭い大歯で獲物を捕える怪獣のような魚です。小骨が多く、食べるには骨切りという作業が必要ですが、味は絶品です。

リュウグウノツカイ

最大で8メートルにもなる大型の深海魚。発見されることは珍しく、食べてどんな味がするかも不明です。真っ赤なとさかのようなものと銀色の体はとても神秘的です。

ハヤシライスの由来

給食の定番ハヤシライスですが、なぜハヤシライスと呼ぶのか疑問に思ったことはないでしょうか。様々な説を紹介します。

人名説

明治時代初期に洋食店のシェフ林さんが考案したという説や、同じく明治時代に病院の医師であった早矢仕さんが患者に栄養のあるものを提供するために考案したという説があります。考案者の名前の一部が料理名になりました。

ハッシュドビーフ説

老舗洋食店でごはんと一緒に提供したメニューの名前ハッシュドビーフウィズライスが語源となりハイシライス、ハヤシライスになったという説があります。今でもハイシライスという名前で提供している店もあるそうです。

早いライス説

昔は牛肉が珍しく、食べるとバチがあたって死ぬという噂から早死にライスと言われた説や、北九州市の門司港で船に乗るために急ぐ客のために早く提供できるメニューとして生まれた説があります。

※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。