令和6年

1月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり
10日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ポークカレー	せいはくまい	100g		○	
		ぶたにく	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	30g		○	
		にんじん	30g			○
		グリンピース	5g			○
		こめこのカレールー	20.3g			
		さとう	3g		○	
		トマトジュース	25.3g			○
		こいくちしょうゆ	2g			
		コンソメ	0.5g			
	大根(だいこん)サラダ	だいこん	30g			○
		きりぼしだいこん	5g			○
		はだいこん	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			
11日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	お赤飯(せきはん)	せいはくまい	95g		○	
		せきはんのもと	31g			
	鰆(さわら)の西京焼(さいきょうや)き	さわらのさいきょうやき	1きれ	○		
	栗(くり)きんとん	さつまいもペースト	51.2g		○	
		くりかんろに	8g		○	
	すまし汁(じる)	カットわかめ	0.5g	○		
		はくさい	30g			○
		みつば	5g			○
		だいこん	30g			○
		にんじん	10g			○
		ほししいたけ	1.2g			○
		うすくちしょうゆ	3g			
		みりん	2g			
		しお	0.3g			
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	1g			
12日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	親子丼(おやこどん)	せいはくまい	100g		○	
		とりにく	80g	○		
		さけ	5g			
		たまねぎ	80g			○
		ささがきごぼう	30.7g			○
		たまご	41g	○		
		カットあおねぎ	10g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	8g			
		こいくちしょうゆ	7g			
		かつおこんぶだし	1g			
	キャベツのごま酢(すあ)和え	キャベツ	30g			○
		もやし	30g			○
		ちくわスライス	11.5g	○		
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	2g		○	
		こいくちしょうゆ	3.2g			
		す	2.1g			
		みりん	2.1g			
		さとう	1.6g		○	

エネルギー 795kcal　たんぱく質 30.1g　脂質 19.8g

エネルギー 723kcal　たんぱく質 26.8g　脂質 14.1g

エネルギー 835kcal　たんぱく質 36.3g　脂質 27.2g

				あか	き	みどり
15日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	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	5.8g			○
		ウスターソース	2g			
		さとう	2.8g		○	
	人参(にんじん)シリシリ	にんじん	40g			○
		コーン	9.3g			○
		ツナフレーク	5.2g	○		
		こいくちしょうゆ	2.4g			
		みりん	1.2g			
		かつおこんぶだし	0.4g			
	味噌(みそ)汁(しる)	キャベツ	20g			○
		にんじん	10g			○
		さつまいも	30g		○	
		はだいこん	10.2g			○
		たまねぎ	20g			○
		あかみそ	15g	○		
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
16日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	酢豚(すぶた)	ぶたにく	60g	○		
		さけ	5g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		れんこんらんぎり	40.5g			○
		ピーマンスライス	15.2g			○
		ほししいたけ	1.3g			○
		さつまいも	30g		○	
		さとう	4g		○	
		こいくちしょうゆ	6.4g			
		す	5g			
		トマトケチャップ	13g			
		ちゅうかあじ	1g			
	春雨(はるさめ)の中華(ちゅうか)和(あ)え	はるさめ	7.6g			
		スライスきくらげ	2g			○
		にんじん	5g			○
		もやし	20g			○
		さとう	2.4g		○	
		こいくちしょうゆ	3.2g			
		す	4.8g			
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	2g		○	

エネルギー 890kcal　たんぱく質 33.3g　脂質 29.4g

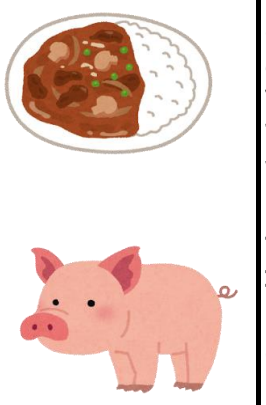
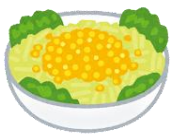
エネルギー 796kcal　たんぱく質 29.1g　脂質 19.2g

1/11（木）正月献立(しょうがつこんだて)

- ぎゅうにゅう
- お赤飯(せきはん)
- 鰆(さわら)の西京焼(さいきょうや)き
- 栗(くり)きんとん
- すまし汁(じる)

※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
17日(水)	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		○	
エネルギー 900kcal たんぱく質 28.3g 脂質 32.5g	クリームシチュー	ポークチキンミートボール	60g	○		
		しろワイン	5g			
		にんじん	30g			○
		たまねぎ	50g			○
		かぶ	40g			○
		きざみほうれんそう	13g			○
		シチューフレーク	13g			
		しお	0.2g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	23g			○
		かぼちゃピューレ	15.3g			○
		だいずみずに	10.2g	○		
		ほしひじき	1g	○		
		ほしぶどう	6.4g			○
		ロースハム	5g	○		
		しお	0.3g			
		さとう	3g		○	
		マヨネーズたまごふしよう	6.4g		○	
18日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 811kcal たんぱく質 36.6g 脂質 26.2g	鶏(とり)の照(て)り焼(や)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	8g			○
		さけ	7.5g			
		みりん	7.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3.5g		○	
		かたくりこ	0.83g		○	
		しろごま	0.5g		○	
	味噌(みそ)汁(しる)	キャベツ	20g			○
		たまねぎ	20g			○
		じゃがいも	40g		○	
		はだいこん	10.5g			○
		カットわかめ	0.5g	○		
		しろみそ	16g	○		
		しろだし	4g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
19日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 762kcal たんぱく質 23.1g 脂質 24.8g	ハムカツ	ハムカツ	2こ	○		
		あぶら	10.5g		○	
		とんかつソース	10g			
		ウスターソース	2g			
	味噌(みそ)汁(しる)	あぶらあげ	5.3g	○		
		だいこん	20g			○
		はくさい	30g			○
		にんじん	10g			○
		たまねぎ	20g			○
		こまつなカット	7.7g			○
		あかみそ	15g	○		
		かつおだし	1.95g			
		かつおこんぶだし	0.5g			

				あか	き	みどり
22日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 810kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.0g	ハヤシライス 	せいはくまい	100g		○	
		ぶたにく	70g	○		
		さけ	9.3g			
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	17.5g			○
		さとう	4g		○	
		トマトジュース	13g			○
		デミグラスソース	51.8g			
		コンソメ	0.5g			
		ウスターソース	6g			
		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	1.55g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	3g			
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		
23日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 616kcal たんぱく質 27.0g 脂質 14.4g	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	カレイの煮(に)付(つけ)	カレイのにつけ	1きれ	○		
	きんぴらごぼう	とりひきにく	10g	○		
		あぶら	1g		○	
		ささがきごぼう	35.5g			○
		にんじん	7g			○
		こいくちしょうゆ	4g			
		さとう	1g		○	
		みりん	1g			
		かつおこんぶだし	0.2g			
		しろごま	0.5g		○	
		ごまあぶら	0.5g		○	
	すまし汁(じる)	あぶらあげ	7.7g	○		
		とうふ	20.5g	○		
		はくさい	25g			○
		こまつなカット	7.7g			○
		だいこん	20g			○
		カットあおねぎ	5g			○
		うすくちしょうゆ	3g			
		みりん	2g			
		しお	0.3g			
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	1g			

マラソン大会(たいかい)応援(おうえん)メニュー

1/19(金(きん))　ハムカツ

1/26(金(きん))　焼(や)きチキンカツ

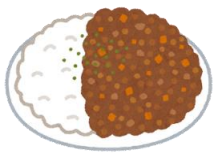
1/30(火(ひ))　牛丼(ぎゅうどん)

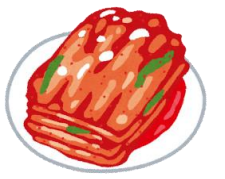
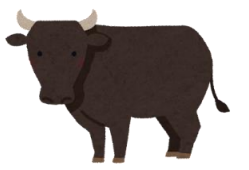
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

令和6年

1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(水) エネルギー 781kcal たんぱく質 23.8g 脂質 17.6g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こめこナン	1こ		○	
	ひき肉(にく)のカレー 	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	30g		○	
		にんじん	30g			○
		グリンピース	5g			○
		こめこのカレールー	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			
	ひじきのサラダ	たまねぎ	20g			○
		コーン	12.5g			○
		ほしひじき	2g	○		
		きりぼしだいこん	1.5g			○
		す	4g			
		さとう	3.2g		○	
		うすくちしょうゆ	1.2g			
		しお	0.2g			
		あぶら	1g		○	
25日(木) エネルギー 780kcal たんぱく質 33.3g 脂質 33.2g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	味噌(みそ)ラーメン	れいとうラーメン	200g		○	
		ごまあぶら	5g		○	
		ぶたにく	40g	○		
		たまねぎ	30g			○
		もやし	20g			○
		にんじん	10g			○
		キャベツ	20g			○
		きざみほうれんそう	8g			○
		コーン	9.2g			○
		あかみそ	3g	○		
		かつおだし	1.9g			
		みそラーメンスープのもと	34g			
	揚(あ)げ餃子(ぎょうざ)	あげぎょうざ	2こ			
		あぶら	4.5g		○	
26日(金) エネルギー 940kcal たんぱく質 35.7g 脂質 42.5g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	チーズパン	1こ		○	
	焼(や)きチキンカツ	やきチキンカツ	2こ	○		
		とんかつソース	10g			
		ウスターソース	2g			
	コンソメスープ	じゃがいも	20g		○	
		にんじん	10g			○
		キャベツ	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		コンソメ	2g			

				あか	き	みどり
29日(月) エネルギー 765kcal たんぱく質 27.8g 脂質 24.0g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	キムチチゲ 	ポークチキンミートボール	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		だいこん	40g			○
		にんじん	20g			○
		じゃがいも	40g		○	
		カットあおねぎ	10.4g			○
		キムチ	20g			
		とうふ	31g	○		
		たまご	20.6g	○		
		コチュジャン	0.4g	○		
		あかみそ	8g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3g		○	
		みりん	4g			
	ナムル	もやし	40g			○
		きりぼしだいこん	2.8g			○
		こまつなカット	15.5g			○
		ごまあぶら	2g		○	
		ちゅうかあじ	0.2g			
		しろごま	0.5g		○	
30日(火) エネルギー 806kcal たんぱく質 30.2g 脂質 26.1g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	牛丼(ぎゅうどん) 	せいはくまい	100g		○	
		ぎゅうにく	50g	○		
		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	33g		○	
		たまねぎ	90g			○
		あつあげ	43g	○		
		さとう	3g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	7g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しろごま	2g		○	
	白菜(はくさい)の浅漬(あさづ)け	はくさい	70g			○
		にんじん	10g			○
		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			
	デザート	プリン	1こ			
31日(水) エネルギー 911kcal たんぱく質 37.1g 脂質 34.7g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	鶏(とり)の唐揚(からあ)げ	とりにく	120g	○		
		おろししょうが	1.3g			○
		おろしにんにく	1.3g			○
		しお	0.8g			
		しろこしょう	0.05g			
		さとう	0.67g		○	
		さけ	1.3g			
		ちゅうかあじ	1g			
		こむぎこ	10.67g		○	
		かたくりこ	10.67g		○	
		あぶら	9g		○	
	味噌汁(みそしる)	たまねぎ	20g			○
		かぼちゃ	25g			○
		だいこん	15g			○
		はくさい	20g			○
		カットあおねぎ	7.7g			○
		しろみそ	16g	○		
		しろだし	4g			

リクエスト給食(きゅうしょく)メニュー

1/30(火(か))　プリン

1/31(水(すい))　鶏(とり)の唐揚(からあ)げ

給食だより

年が明けると給食室では、次年度の児童生徒数の話題があがります。近年は児童生徒数が年々増えており、その人数に合わせて準備をしていかないといけません。そんなやきもきする時期ですが、一月は年に一度の学校給食週間があります。今年もアンケートを実施してこどもたちのリクエストが多かった給食を提供します。結果がでましたので発表します。

●全国学校給食週間1月24日(水)～1月30日(火)

戦後、こどもたちの栄養状態の改善を目的に、アメリカの支援団体からの給食用物資の寄贈を受け、昭和22年1月学校給食が再開されることになりました。同年の12月24日に贈呈式が行われ、この日を学校給食感謝の日としました。そして、昭和25年より、1月24日から30日を学校給食週間と定めました。

おかず部門　鶏の唐揚げ最強！

鶏の唐揚げ　136票

ポークカレー　86票

ハンバーグ　48票

4位　鶏の照り焼き
5位　鯵フライ

デザート部門　プリン2連覇！

プリン　149票

グレープゼリー　53票

ソフールレモン　47票

マスカットゼリー　47票

4位　みかんゼリー

カレーの食材部門

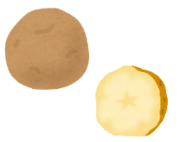
※ルール
赤色、黄色、緑色の食材を投票し、１位になったものを1月のカレーの日に使う。緑色は１位と２位のものを使用する。

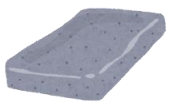
〈赤　色〉

1位　豚肉148票　　2位　鶏肉106票　　3位肉団子35票

〈黄　色〉

1位じゃがいも161票　　2位さつまいも76票　　3位こんにゃく46票





〈緑　色〉

1位　玉葱141票　　2位　人参92票　　3位かぼちゃ70票

お正月の料理

田作り		カタクチイワシのこどもを甘辛く炒めたもの。昔は稲の肥料に使われていたことから、田んぼを作るという意味で田作りと言われています。	栗きんとん		さつまいもを茹でてペースト状にして、砂糖を加えて加熱します。最後に栗の甘露煮を混ぜます。きんとんとは金の塊の意味で、豊かな生活が送れるようにという意味があります。
黒豆		黒豆を砂糖で煮たもの。家族みんなが今年も一年まめで元気に過ごせますようにという願いが込められています。黒豆の煮汁は牛乳と割って飲んでもおいしいです。	伊達巻き		甘い味のたまごはんぺんです。長崎県ではカステラかまぼこと呼ばれていました。昔は本のような読み物は巻物だったので、文化の発展を表していると言われています。
紅白なます		大根と人参を千切りにして塩でもみ、甘酢に漬けたもの。大根の白は清らかな生活を願って食べます。また、大根は家の土台がしっかりとして栄えるという意味があります。	たたきごぼう		ごぼうを軽く叩いて繊維を崩し、一口に切って茹でたものを胡麻酢で味付けします。大根同様根のもので、家の土台が安定して栄えるという意味があります。