

令和3年 9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					あか	き	みどり		
2日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			7日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○			
	鶏肉と大根の さっぱり煮	とりにく うずらのたまご だいこん こんにやく しいたけ グリーンピース す さとう こいくちしょうゆ みりん かつおだし かつおこんぶだし	50g 30g 100g 60g 15g 3g 3g 1.5g 8g 3g 1g 1g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				河内のっぺ	とりにく あぶら にんじん ごぼう さといも やきちくわ あぶらあげ はねぎ かつおだし しお みりん うすくちしょうゆ かたくりこ	45g 0.8g 35g 20g 60g 20g 5g 3g 1.07g 0.6g 0.6g 5.05g 0.8g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				
	キャベツと 小松菜の じゃこ和え	キャベツ こまつな ちりめんじゃこ しおこんぶ ごまあぶら	50g 20g 2.5g 1.14g 1g	○ ○ ○ ○ ○				わかめとなめこの みそ汁	わかめ なめこ みつば あかみそ はっちょうみそ かつおだし かつおこんぶだし こんぶだし	1.5g 10g 1.5g 8g 5g 1.1g 1g 1.2g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				
	エネルギー 709kcal							エネルギー 724kcal							
	たんぱく質 28.6g							たんぱく質 28.4g							
	脂質 22.3g							脂質 20.0g							
	3日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				8日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		ごはん	はいがまい	95g		○				パン	バターロール	2こ		○	
		ミートボールの 豆乳クリーム煮	ミートボール たまねぎ はくさい しめじ エリンギ しろワイン コーン とうにゅう コクリーム コンソメ しお こしょう かたくりこ	80g 60g 60g 20g 20g 1.5g 10g 60g 10g 1g 0.3g 0.05g 3g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○					釧路名物スパカツ	スパゲッティ とりひきにく あぶら たまねぎ にんじん ピーマン セロリー しめじ おろしにんにく パセリ しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ こむぎこ あぶら とんかつ あぶら	35g 20g 0.5g 80g 40g 20g 20g 20g 1g 0.02g 0.2g 0.05g 15g 9g 3g 0.5g 3g 2.4g 2g 9g	○ ○		
かぼちゃサラダ		かぼちゃ にんじん えだまめ さとう しお こしょう マヨネーズ(こぶくろ)	50g 20g 3g 0.7g 0.2g 0.05g 1こ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			エネルギー 909kcal								
たんぱく質 29.4g							たんぱく質 37.9g								
脂質 35.1g							脂質 31.4g								
6日(月)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			9日(木)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		ごはん	はいがまい	95g		○				ごはん	はいがまい	95g		○	
		鰯ボールの カレー炒め	いわしつみれ あぶら おろしにんにく にんにくのめ キャベツ たまねぎ にんじん なす さけ コンソメ カレーこ こいくちしょうゆ	80g 1g 1g 10g 60g 60g 20g 40g 1g 1.5g 1.5g 5g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○					豚じゃが	ぶたにく あぶら にんじん じゃがいも いとこんにやく たまねぎ さやいんげん さとう さけ しお こいくちしょうゆ かつおこんぶだし	50g 2g 30g 60g 30g 60g 10g 3.5g 0.5g 0.3g 8.3g 0.8g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
		ワンタンスープ	にくワンタン レタス もやし チンゲンサイ こいくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかあじ ごまあぶら	3こ 20g 30g 20g 2g 0.5g 0.03g 2g 1g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○					エネルギー 722kcal					
	たんぱく質 28.5g						たんぱく質 28.0g								
	脂質 16.5g						脂質 17.0g								
	7日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				8日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		ごはん	はいがまい	95g		○				パン	バターロール	2こ		○	
		鶏肉と大根の さっぱり煮	とりにく うずらのたまご だいこん こんにやく しいたけ グリーンピース す さとう こいくちしょうゆ みりん かつおだし かつおこんぶだし	50g 30g 100g 60g 15g 3g 3g 1.5g 8g 3g 1g 1g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○					釧路名物スパカツ	スパゲッティ とりひきにく あぶら たまねぎ にんじん ピーマン セロリー しめじ おろしにんにく パセリ しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース コンソメ こむぎこ あぶら とんかつ あぶら	45g 0.8g 35g 20g 60g 20g 5g 3g 1.07g 0.6g 0.6g 5.05g 0.8g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
		キャベツと 小松菜の じゃこ和え	キャベツ こまつな ちりめんじゃこ しおこんぶ ごまあぶら	50g 20g 2.5g 1.14g 1g	○ ○ ○ ○ ○					わかめとなめこの みそ汁	わかめ なめこ みつば あかみそ はっちょうみそ かつおだし かつおこんぶだし こんぶだし	1.5g 10g 1.5g 8g 5g 1.1g 1g 1.2g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
エネルギー 709kcal							エネルギー 724kcal								
たんぱく質 28.6g							たんぱく質 28.4g								
脂質 22.3g							脂質 20.0g								
9日(木)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			10日(金)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		ごはん	はいがまい	95g		○				ごはん	はいがまい	95g		○	
		鰯ボールの カレー炒め	いわしつみれ あぶら おろしにんにく にんにくのめ キャベツ たまねぎ にんじん なす さけ コンソメ カレーこ こいくちしょうゆ	80g 1g 1g 10g 60g 60g 20g 40g 1g 1.5g 1.5g 5g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○					豚じゃが	ぶたにく あぶら にんじん じゃがいも いとこんにやく たまねぎ さやいんげん さとう さけ しお こいくちしょうゆ かつおこんぶだし	50g 2g 30g 60g 30g 60g 10g 3.5g 0.5g 0.3g 8.3g 0.8g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
	ワンタンスープ	にくワンタン レタス もやし チンゲンサイ こいくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかあじ ごまあぶら	3こ 20g 30g 20g 2g 0.5g 0.03g 2g 1g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			エネルギー 722kcal								
	たんぱく質 28.5g						たんぱく質 28.0g								
	脂質 16.5g						脂質 17.0g								

9/8(水)は北海道の釧路市民のソルフード「スパカツ」!

ミートスパゲッティとカツが一緒になっているので「スパカツ」といいます。ボリューム満点の献立です。

※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					あか	き	みどり
10日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			14日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	さつまいもの 炊き込みごはん	はいがまい さつまいも ハム くろごま さけ みりん しお かつおこんぶだし	75g 40g 10g 1.2g 2g 1g 1.3g 1g	○	○			ごはん	はいがまい	95g	○	○	
	豚汁	ぶたにく あぶら あつあげ ごぼう だいこん にんじん さといも こんにやく はねぎ かつおだし こんぶだし かつおこんぶだし あかみそ	40g 1g 30g 10g 80g 40g 40g 50g 3g 1.1g 1.2g 1g 15g	○	○	○		マーボー茄子	ぶたひきにく おろしにんにく おろししょうが あぶら トウバンジャン テンメンジャン なす にら もやし ほししいたけ しろねぎ さけ さとう ちゅうかあじ こいくちしょうゆ しお こしょう かたくりこ らーゆ ごまあぶら	60g 1g 1g 1g 1.1g 9g 80g 10g 30g 1g 5g 1g 0.5g 1g 3g 0.2g 0.05g 1.5g 0.3g 1g	○	○	○
	デザート	マスカットゼリー	1こ	○				中華風 肉団子スープ	ミートボール キャベツ きくらげ チンゲンサイ しお こしょう とりがらかん	30g 30g 1g 20g 0.4g 0.05g 2.6g	○		
13日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			15日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	パン	レーズンパン	1こ	○	○			親子丼	はいがまい とりにく ごぼう たまねぎ はくさい はねぎ ほししいたけ たまご さけ さとう みりん こいくちしょうゆ かつおだし かつおこんぶだし	100g 60g 30g 100g 50g 5g 1g 15g 1.5g 4g 4g 10g 1.1g 0.4g	○	○	○
	ウインナーの トマト煮込み	ウインナー おろしにんにく オリーブオイル たまねぎ しめじ にんじん じゃがいも トマトケチャップ トマトかん ウスターソース さとう コンソメ しお こしょう パセリ	60g 1g 1g 60g 20g 30g 40g 6g 40g 3g 3g 0.5g 0.2g 0.05g 0.1g	○	○	○		大根の ゆずの香和え	だいこん にんじん さとう しお す うすくちしょうゆ ゆずかじゅう	60g 20g 4g 0.3g 8g 0.2g 0.3g	○	○	○
	ひじきの マヨネーズサラダ	ひじき たまねぎ ブロッコリー コーン しお こいくちしょうゆ さとう マヨネーズ(こぶくろ)	3g 20g 20g 3.5g 0.1g 1g 0.5g 1こ	○		○							
エネルギー 765kcal	たんぱく質 29.4g	脂質 21.1g				エネルギー 788kcal	たんぱく質 30.6g	脂質 28.1g					
エネルギー 746kcal	たんぱく質 24.7g	脂質 37.9g				エネルギー 774kcal	たんぱく質 28.3g	脂質 19.9g					

## 大阪郷土料理「河内のっぺ」とは・・・

河内地方に伝わる郷土料理です。里芋、鶏肉、大根、人参、ごぼう、こんにやくなどが入った汁気の多い煮物です。

里芋が煮崩れて、お餅のようにねっとりしているところから「濃餅」という名前がついた、ぬるりとしたことを意味する「ぬっぺい」がなまって「のっぺ」になった、など諸説あります。

### ＜河内地方とは＞

北河内(大東、四條畷市)、中河内(東大阪、八尾、柏原市)、南河内(羽曳野、藤井寺、富田林市)など、大阪府の東部の広い地域。

## 里芋を知ろう！

### ＜名前・品種＞

山で取れる「山芋」に対し、里で取れるので「里芋」と呼ばれています。有名な品種「石川早生」は大阪府南河内郡石川村(現在の河南町)が原産地です。

### ＜里芋は縁起のいい食べ物＞

里芋は真ん中の親芋に寄り添うようにして子芋、孫芋が生えて大きくなります。それゆえ子孫繁栄の象徴として縁起がいいとされ、お正月に食べる習慣があります。

※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。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
16日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ハヤシライス	はいがまい	100g	○	○			五目炊き込み ごはん	はいがまい	75g		○		
		ぶたにく	60g	○					ごぼう	5g			○	○
おろしにんにく		1g			○	ほししいたけ	1.5g					○	○	
あぶら		1g			○	つきこんにやく	15g				○			
たまねぎ		60g			○	にんじん	10g					○		
にんじん		20g			○	あぶらあげ	15g		○					
マッシュルーム		15g			○	みりん	1g							
コーン		10g			○	こいくちしょうゆ	8g							
あかワイン		1.5g				さけ	2g							
トマトピューレ		12g				かつおこんぶだし	2g							
デミグラスソース	20g				いしかりなべ 石狩鍋	しゃけ	40g	○						
コンソメ	2g					ぶたにく	20g	○						
ウスターソース	2g					はくさい	60g					○		
こいくちしょうゆ	2g					だいこん	40g					○		
あぶら	5g					にんじん	30g					○		
こむぎこ	5g					じゃがいも	30g			○				
コールスロー	キャベツ	50g					しめじ	20g					○	
	たまねぎ	10g					しろねぎ	20g					○	
	にんじん	15g					こんぶだし	0.15g					○	
	しお	0.3g					かつおだし	1.1g					○	
	あぶら	1g				かつおこんぶだし	0.5g					○		
	さとう	3g				さけかす	5g					○		
す	6g				しろみそ	10g	○							
デザート	げんきヨーグルト	1こ	○			うすくちしょうゆ	5g					○		
17日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			さけ	3g					○	
	パン	チーズパン	1こ		○		デザート	おつきみだいふく	1こ				○	
	ベーコンと白オの 豆乳クリームパンネ	ペンネ	35g			○	22日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
		しお	0.3g					ごはん	はいがまい	95g		○		
		ベーコン	40g			○		とりにく 鶏のから揚げ	とりにく	90g		○		
		おろしにんにく	1g						おろししょうが	1g				
		オリーブオイル	1g						おろしにんにく	1g				
		はくさい	60g						しお	0.7g				
		たまねぎ	50g						こしょう	0.05g				
		えだまめ	6g						さとう	0.5g			○	
ブロッコリー		20g				さけ			1g					
セロリー		1g				ちゅうかあじ			1g					
しお	0.5g				かたくりこ	9g					○			
こしょう	0.1g				こむぎこ	9g					○			
コンソメ	1.5g				あぶら	9g				○				
とうにゅう	90g				しろみそ 白味噌の くたくさん 具沢山みそ汁	キャベツ	50g					○		
ココクリーム	20g					たまねぎ	40g					○		
かたくりこ	3.5g					にんじん	20g					○		
ピクルス	セロリー	30g					こまつな	20g					○	
	きいろパプリカ	10g					しめじ	20g					○	
	あかパプリカ	10g					しろみそ	10g	○					
	たまねぎ	40g					こんぶだし	0.15g					○	
	にんじん	10g					かつおだし	1.1g					○	
	ワインビネガー	8g					かつおこんぶだし	2g					○	
さとう	4g													
しお	0.3g													

**食欲の秋！献立に使われている秋の食材を知ろう！**

<p>○9/14(火)マーボー茄子 【 茄子 】</p> <p>初夏から秋にかけて旬を迎えます。初夏の茄子はみずみずしいですが、秋の茄子は種が少なく身が詰まっています。茄子は7世紀にインドから渡ってきたという説があり、歴史の古い作物です。</p>	<p>○9/28(火)南瓜とさつまいもの甘蜜がけ 【 南瓜・さつまいも 】</p> <p>さつまいもやかぼちゃは夏場にかけて収穫されますが、水分を抜いて熟成させておいしくしてから出荷する為、旬の時期は秋になります。</p>
<p>○9/21(火)石狩鍋 【 鮭 】</p> <p>秋から冬にかけて東北から北海道で漁獲されます。稚魚を放流していますが、温暖化の影響で年々漁獲量は減っています。スーパーで売っている鮭のほとんどは養殖されたものです。</p>	<p>○9/29(水)鯖のおろし醤油がけ 【 鯖 】</p> <p>大阪湾で獲れる鯖は春が旬ですが、夏場に産卵した稚魚の成長が早く、秋にもう一度旬を迎える魚です。</p>

				あか	き	みどり					あか	き	みどり
24日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			28日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	中華丼	はいがまい	100g		○			ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー	719kcal	ぶたにく	60g		○		鶏のチリソース	とりにく	100g		○		
たんぱく質	29.3g	おろしにんにく	1g			○	炒め	さけ	1g				
脂質	20.0g	おろししょうが	1g			○		しお	0.3g				
		あぶら	1g			○	エネルギー	うすくちしょうゆ	1g				
		かまぼこ	5g		○		845kcal	かたくりこ	10g			○	
		にんじん	25g			○	たんぱく質	たまねぎ	60g				○
		はくさい	60g			○	39.8g	だいこん	80g				○
		たまねぎ	50g			○	脂質	あぶら	2g			○	
		ピーマン	10g			○	14.6g	おろしにんにく	1g				○
		こまつな	20g			○		おろししょうが	1g				○
		きくらげ	1g			○		しろねぎ	5g				○
		さけ	3g			○		トウバンジャン	2g				○
		す	1g			○		トマトケチャップ	10g				○
		さとう	0.3g			○		さとう	3g			○	
		ちゅうかあじ	3g			○		こいくちしょうゆ	5g				○
		しお	0.8g			○		さけ	3g				○
		こしょう	0.1g			○		ちゅうかあじ	1.5g				○
		ごまあぶら	1g			○		かたくりこ	1.5g				○
		かたくりこ	3g			○		グリーンピース	3g				○
	青梗菜ともやしの中華和え	チンゲンサイ	30g			○		かぼちゃ	30g				○
		レタス	20g			○		さつまいも	30g				○
		もやし	40g			○		さとう	10g				○
		きざみのり	0.3g			○		こいくちしょうゆ	0.5g				○
		ごまあぶら	1.5g			○		くるごま	0.6g				○
		こいくちしょうゆ	3g			○							○
		しろごま	0.5g			○							○
		しお	0.3g			○							○
27日(月)	ジョア	ジョアマスカット	1ぼん	○			29日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	パン	こめこのナン	1こ		○			ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー	636kcal	とりひきにく	80g		○		鱈の	さわら	80g				
たんぱく質	32.4g	あぶら	2g			○	おろし醤油がけ	さけ	1g				
脂質	24.4g	おろしにんにく	1g			○		しお	0.5g				
		おろししょうが	1g			○	エネルギー	だいこんおろし	17g				
		おろししょうが	1g			○	683kcal	みりん	1.7g				
		ソテードオニオン	10g			○	たんぱく質	こいくちしょうゆ	3.4g				
		たまねぎ	30g			○	32.9g	おおば	1g				
		セロリー	20g			○	脂質	なす	30g				
		にんじん	30g			○	18.6g	たまねぎ	30g				
		なす	40g			○		ほうれんそう	20g				
		マッシュルーム	10g			○		しめじ	20g				
		ひよこまめ	35g			○		ながねぎ	10g			○	
		トマトかん	15g			○		あかみそ	10g			○	
		トマトケチャップ	3g			○		かつおだし	1.1g				
		カレールー	18g			○		こんぶだし	1.5g				
		コンソメ	2g			○		かつおこんぶだし	1g				
		ウスターソース	2g			○							
	キャベツと赤玉葱のコーンサラダ	キャベツ	50g			○							
		あかたまねぎ	20g			○							
		コーン	12g			○							
		セロリー	1g			○							
		さとう	0.5g			○							
		す	1g			○							
		しお	0.1g			○							
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ			○							
<p><b>ピョピョ! ピョピョ! ひよこ豆とは... ピョピョ! ピョピョ!</b></p> <p>鳥のくちばしのような突起があり、ひよこを連想させる形からひよこ豆と呼ばれているそうです。日本の気候は栽培に適しておらず、アメリカ、メキシコ、カナダなどから輸入されています。食感が栗に似てホクホクしていることから栗豆とも呼ばれており、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。インド、アメリカ、中東、ヨーロッパなど世界中で食べられている人気の豆で、色々な呼び方があります。</p> <p>(他の呼び方)</p> <p>・エジプト豆 ・チャナ豆 ・チックピー ・ガルバンゾ</p> <p><b>豆類は、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなど栄養素がバランス良く含まれているので豆を食べましょう!</b></p>													
							30日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
								ビビンバ丼	はいがまい	100g		○	
							エネルギー	ぶたひきにく	50g			○	
							824kcal	ごまあぶら	1g				
							たんぱく質	おろししょうが	1g				
							29.0g	おろしにんにく	1g				
							脂質	キムチ	20g				
							26.4g	さけ	0.8g				
								さとう	1.2g				
								コチュジャン	0.8g				
								こまつな	26g				
								にんじん	20g				
								もやし	20g				
								きりぼしだいこん	4.5g				
								レタス	20g				
								しお	0.1g				
								しろごま	1g				
								さとう	2.4g				
								こいくちしょうゆ	5g				
								ごまあぶら	1g				
								コチュジャン	1.2g				
								きざみのり	0.3g				
								わかめ	1g				
								わかめ	10g				
								たまご	25g				
								はねぎ	2g				
								しお	0.5g				
								こしょう	0.03g				
								うすくちしょうゆ	1.5g				
								とりがらん	2.57g				
								ちゅうかあじ	0.5g				
								ごまあぶら	0.5g				
								デザート	スイートポテト	1こ			

※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。