令和4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
12日(水)	ジョア	ジョア　プレーン	1ぽん	○		
	ポークカレー	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	1g			
		しお	0.2g			
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 720kcal		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
たんぱく質 26.7g		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
脂質 14.6g		じゃがいも	50g		○	
		りんごピューレ	6g			
		カレールウ	14.5g			
		カレーこ	0.5g			
		トマトかん	30g			
		トマトケチャップ	9g			
		とりがらかん	2.5g			
		ウスターソース	2g			
		コンソメ	0.5g			
	ピクルス	だいこん	40g			○
		きゅうり	20g			○
		にんじん	10g			○
		ワインビネガー	6g			
		さとう	4g		○	
		しお	0.2g			
13日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ビビンバ丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		ごまあぶら	1g		○	
		おろししょうが	1g			○
エネルギー 710kcal		おろしにんにく	1g			○
		キムチ	20g			
たんぱく質 28.0g		さとう	1.2g		○	
		さけ	0.8g			
		コチュジャン	0.4g			
脂質 25.4g		きゅうり	20g			○
		にんじん	20g			○
		もやし	20g			○
		きりぼしだいこん	4.5g			○
		しろごま	2g		○	
		さとう	2.4g		○	
		しお	0.1g			
		こいくちしょうゆ	5g			
		ごまあぶら	1g		○	
	わかめスープ	カットわかめ	1.1g	○		
		ほししいたけ	1g			○
		とうふ	20g	○		
		はねぎ	2g			○
		しお	0.5g			
		こしょう	0.05g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		ちゅうかあじ	1g			
		しろごま	1g		○	
		ごまあぶら	1g		○	

				あか	き	みどり
14日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
正月 献立	赤飯	はいがまい	57g		○	
		もちごめ	38g		○	
		せきはんのもと	35g			
		しお	0.2g			
		くろごま	2g		○	
エネルギー 796kcal	関西風雑煮	とりにく	40g	○		
		もち	39g		○	
たんぱく質 26.4g		さといも	15g		○	
		だいこん	20g			○
脂質 19.9g		にんじん	15g			○
		こまつな	5g			○
		しろみそ	15g	○		
		うすくちしょうゆ	2g			
		かつおこんぶだし	1.5g			
		かつおだし	1.1g			
		こんぶだし	1.2g	○		
	デザート	プリン	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		○	
	厚揚げのチリソース炒め	とりひきにく	40g	○		
		あぶら	1g		○	
エネルギー 749kcal		たまねぎ	60g			○
		だいこん	60g			○
		あつあげ	60g	○		
たんぱく質 33.0g		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		トウバンジャン	0.4g			
脂質 22.8g		トマトケチャップ	10g			
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	5g			
		さけ	3g			
		ちゅうかあじ	1g			
		かたくりこ	3g		○	
		しろねぎ	5g			○
	中華風コーンスープ	たまご	20g	○		
		スィートコーン	20g			
		コーン	10.5g			
		えのきたけ	10g			○
		しお	0.4g			
		こしょう	0.05g			
		うすくちしょうゆ	1g			
		ちゅうかあじ	0.8g			
		ポタージュのもと	3g			
		かたくりこ	1.5g		○	

全国のお雑煮

雑煮とは餅の入った汁もので、全国に100種類もの雑煮が存在します。それぞれの地域で特色があるので、一部紹介します。

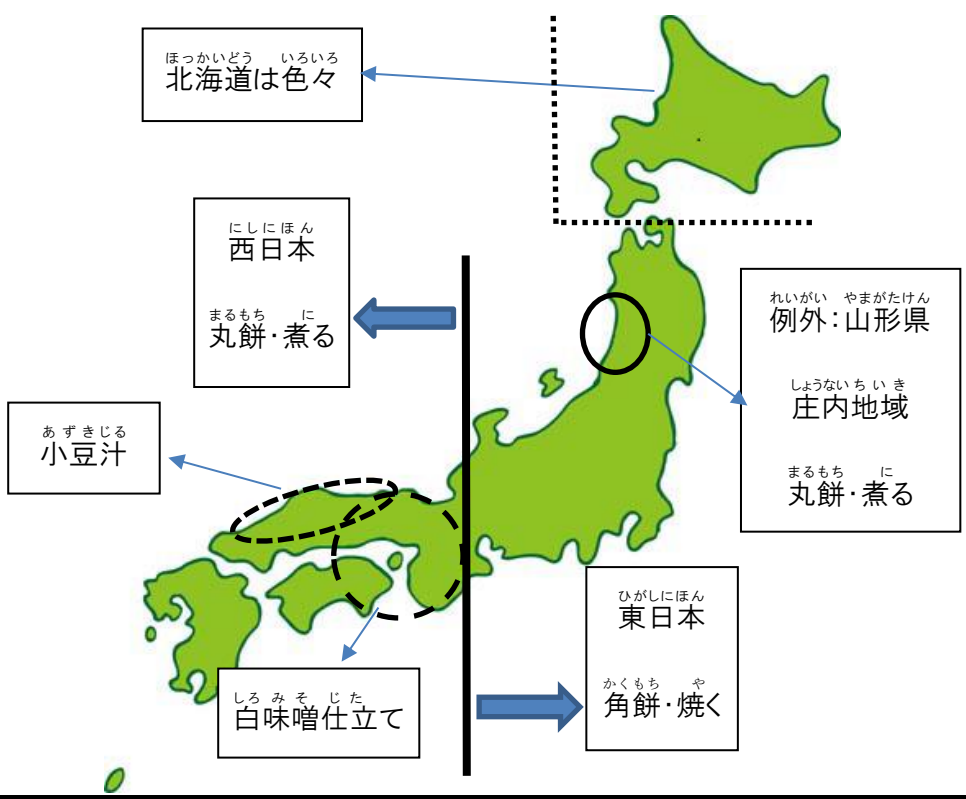
1.出汁

一般的にはすまし汁が多いですが、関西圏は白味噌仕立てです。山陰地域では小豆汁のものもあります。

2.餅

東日本では角餅を焼いて入れます。西日本では丸餅をそのまま入れて煮て食べます。

雑煮文化圏マップ



※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	○		
	豚丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	90g	○		
		さけ	1.5g			
		あぶら	1g		○	
エネルギー 732kcal		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
たんぱく質 35.2g		いとこんにゃく	60g		○	
		たまねぎ	90g			○
		さとう	3g		○	
脂質 21.3g		みりん	5g			
		しお	0.25g			
		こいくちしょうゆ	14.5g			
		かつおこんぶだし	1.5g			
		しろごま	2g		○	
	白才の浅漬け	はくさい	55g			○
		にんじん	15g			○
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		さけ	1.2g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.3g	○		
		しお	0.2g			
19日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	筑前煮	とりにく	40g	○		
		あぶら	1g		○	
エネルギー 808kcal		だいこん	50g			○
		こんにゃく	30g		○	
たんぱく質 27.8g		にんじん	20g			○
		ほししいたけ	1.5g			○
		あつあげ	40g	○		
脂質 23.1g		むきえだまめ	9g			○
		さけ	2g			
		さとう	3g		○	
		うすくちしょうゆ	9g			
		みりん	2g			
		ごまあぶら	1g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	白玉あんこ	しらたまもち	52g		○	
		あずきカン	15g	○		
		さとう	3g		○	
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		○	
	豚肉と卵の炒め物	ぶたにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
エネルギー 781kcal		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	60g			○
たんぱく質 33.0g		にんじん	20g			○
		きくらげ	1.5g			○
		いためたまご	28.3g	○		
脂質 27.0g		あつあげ	20g	○		
		さけ	2g			
		かつおこんぶだし	1g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.5g			
		こしょう	0.05g			
	大根の酢味噌和え	カットわかめ	1.5g	○		
		だいこん	50g			○
		す	6g			
		さとう	4.5g		○	
		しろみそ	13.5g	○		
		みりん	4.5g			

				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	チーズパン	1こ		○	
	明太子スパゲッティ	スパゲッティ	45g		○	
		しお	0.1g			
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 686kcal		ちりめんじゃこ	6g	○		
		めんたいこソース	10g			
たんぱく質 30.2g		たまねぎ	25g			○
		ぶなしめじ	15g			○
		ブロッコリー	15g			○
脂質 30.0g		しろワイン	1.5g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		こしょう	0.05g			
		しそ	0.5g			○
	キャベツとツナのサラダ	ツナフレーク	15g	○		
		キャベツ	60g			○
		さとう	0.5g		○	
		す	1g			
		しお	0.2g			
		こしょう	0.05g			
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○	
24日(月)	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			
エネルギー 777kcal		あぶら	9g		○	
		はっちょうみそ	9g	○		
たんぱく質 27.3g		あかみそ	4.5g	○		
		さけ	5.6g			
		みりん	6.75g			
脂質 23.7g		さとう	6.75g		○	
		かつおこんぶだし	0.75g			
		しろごま	2.5g		○	
	すまし汁	はくさい	30g			○
		だいこん	40g			○
		にんじん	20g			○
		はねぎ	5g			○
		しろだし	5g			
		うすくちしょうゆ	1g			

リクエスト給食
主食部門
1位

北海道地名紹介

北海道の地名のほとんどは元々住んでいたアイヌ民族のアイヌ語の当て字です。変わった地名が多く、読むのが難しいのが特長です。そして地名にはそれぞれ意味があります。いくつか紹介します。

初級　1:比布町　2:興部町　3:真狩村
中級　1:留寿都村　2:標茶町　3:倶知安町
上級　1:弟子屈町　2:音威子府村　3:留辺蘂町

(有名な都市のアイヌ語の意味)

札幌　サッ・ポロ・ペッ（乾く・大きい・川）
小樽　オタ・ル・ナイ（砂・融ける・川）
富良野　フラ・ヌ・イ（臭気・持つ・もの）

1月の給食紹介

一月の給食では、タラを使ったメニューがあります。タラにも種類がありますので違いを知りましょう！

1/21(金)明太子スパゲッティ

スケトウダラ

スケトウダラの卵を塩漬けしたものを「たらこ」、唐辛子を加えて塩漬けしたものが「明太子」です。給食では、明太子がソースに使われています。北海道で獲れますが、多くが韓国に輸出されます。

1/25(火)鱈の三平汁

マダラ

給食ではマダラの切り身を使っています。スケトウダラと同じように卵もありますが、塩漬けにせず煮て食べます。イギリスでも多く食べられており、フライにした料理「フィッシュ&チップス」は有名です。

※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4年

1月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

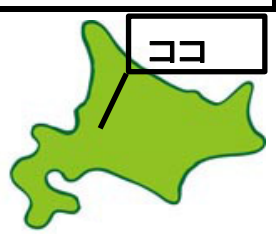
				あか	き	みどり
25日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	美唄名物とりめし 北海道 郷土料理	はいがまい	75g		○	
		とりにく	40g	○		
		たまねぎ	15g			○
		あぶらあげ	10g	○		
		こいくちしょうゆ	9g			
		みりん	3g			
		さとう	4.5g		○	
		かつおこんぶだし	1.5g			
		しお	0.2g			
エネルギー 708kcal たんぱく質 31.9g 脂質 18.9g	鱈の三平汁 北海道 郷土料理	まだら	40g	○		
		さけ	1g			
		しお	0.2g			
		あぶら	0.5g		○	
		おろししょうが	1g			○
		だいこん	40g			○
		にんじん	20g			○
		じゃがいも	60g		○	
		しろねぎ	10g			○
		さけ	20g			
		こんぶだし	1.8g	○		
		しお	1g			
	リクエスト給食 デザート部門1位					
	デザート	スイートポテト	30g			
26日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	しょくパン	1まい		○	
		イチゴジャム	1こ			
	チキンのトマト煮込み	とりにく	60g	○		
		オリーブオイル	2g		○	
		おろしにんにく	2g			○
		たまねぎ	50g			○
		じゃがいも	60g		○	
		にんじん	20g			○
		マカロニ	15g		○	
		かんそうバジル	0.05g			○
		トマトケチャップ	9g			
		トマトかん	60g			
		しろワイン	1.5g			
		さとう	3g		○	
		コンソメ	1.5g			
		しお	0.3g			
		こしょう	0.1g			
エネルギー 707kcal たんぱく質 30.2g 脂質 22.9g	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	50g			○
		にんじん	20g			○
		むきえだまめ	3g			○
		とうにゅう	15g	○		
		さとう	1g		○	
		しろみそ	2.5g	○		
		しお	0.2g			
		こしょう	0.05g			
27日(木)	ジョア	ジョア　マスカット	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鯵フライ リクエスト給食 おかず部門1位	あじフライ	1まい			
		あぶら	9g		○	
		ウスターソース	4g			
		とんかつソース	16g			
		さとう	3g		○	
		タルタルソース(こぶくろ	1こ			
エネルギー 745kcal たんぱく質 23.7g 脂質 22.2g	味噌汁	だいこん	30g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	20g			○
		はねぎ	3g			○
		あかみそ	13g	○		
		かつおこんぶだし	1.5g			
		かつおだし	1.1g			
		こんぶだし	1.2g	○		

				あか	き	みどり
28日(金)	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		○	
	ロールキャベツ風煮込み	ミートボール	60g			
		ベーコン	30g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		キャベツ	60g			○
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		しお	0.7g			
		こしょう	0.05g			
		コンソメ	1.5g			
		しろワイン	1.5g			
		パセリフレーク	0.05g			○
エネルギー 705kcal たんぱく質 25.9g 脂質 33.1g	焼き野菜	かぼちゃ	25g			○
		じゃがいも	30g		○	
		さつまいも	15g		○	
		オリーブオイル	2g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		しお	0.2g			
		パセリフレーク	0.05g			○
31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		○	
	さつま揚げの塩昆布煮	ぶたにく	50g	○		
		ごまあぶら	1g		○	
		さつまあげ	60g	○		
		はくさい	60g			○
		だいこん	60g			○
		みりん	2g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しおこんぶ	4g			
		かつおこんぶだし	1g			
エネルギー 720kcal たんぱく質 33.8g 脂質 20.3g	じゃがいもの梅和え	たまねぎ	15g			○
		じゃがいも	55g		○	
		あぶら	2g		○	
		うすくちしょうゆ	2g			
		みりん	1.5g			
		ばいにく	1.5g			

給食川柳

「アンケート　やっぱり一位は　揚げ物か」

美唄名物　とりめし



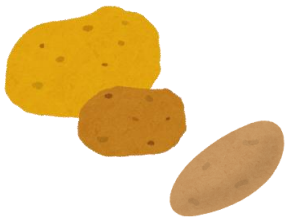
美唄市は札幌市と旭川市の中間に位置しています。美唄もアイヌ語で「ピパ(カラス貝)・オ(多い)・イ(沼)」カラス貝の多い沼という意味です。

開拓間もない時代、農民の栄養不足を補うため、各家庭に鶏が支給されました。この鶏と玉葱を使った料理がとりめしです。美唄市は石炭が多く採れる所で、炭鉱の町として栄えました。とりめしはその労働者の胃袋を満たしていました。

鱈の三平汁

三平汁とは、塩蔵の魚と野菜を煮込んだ、塩味の具沢山の汁で、江戸時代から食べられていた伝統料理です。鮭、ニシン、ハタハタ、ホッケ、タラを使ったりします。発祥の地は奥尻島という説が有力です。

江戸時代、お米は貴重で中々食べれませんでした。そこでお米の代わりに馬鈴薯が1日3食、食べられていたそうです。「三平汁」は馬鈴薯を飽きずに食べる工夫だったそうです。馬鈴薯とはじゃがいもの別名で全てのじゃがいものことを言います。



馬鈴薯

※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。

リクエスト給食結果発表

●全国学校給食週間
1月24日(月)～1月30日(日)

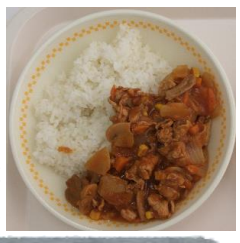
戦後、子供たちの栄養状態の改善を目的に、アメリカの支援団体からの給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月学校給食が再開されることになりました。同年の12月24日に贈呈式が行われ、この日を<u>学校給食感謝の日</u>としました。そして、昭和25年より、1月24日から30日を学校給食週間と定めました。
泉南支援学校では、全国学校給食週間のイベント「リクエスト給食」のアンケートを実施しました。児童、生徒、教職員を対象に、主食、おかず、デザートの3分野でそれぞれ好きなメニューを選んでもらい、一位のメニューを全国学校給食週間の日に提供します。今回は、人気のカレーライスや唐揚げをあえてメニューから外しました。結果を発表します。

主食部門

みそかつ丼　82票

カレーうどん　65票

ハヤシライス　46票



1位

2位

3位

4位鶏肉ときのこのスパゲッティ　37票
5位　かやくごはん　29票

おかず部門

鯵フライ　85票

ハンバーグ　64票

豚じゃが　50票

1位

2位

3位

4位　鶏の照り焼き　35票
5位　回鍋肉　29票

デザート部門

スイートポテト
69票

元気ヨーグルト　56票

りんごとカルピスゼリー
51 票

マスカットゼリー　51票

1位

2位

3位

5位　桃の杏仁豆腐　32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、甘くて黒豆の出汁も出ているのでぎゅうにゅう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、大根は根のものなので、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。

※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。