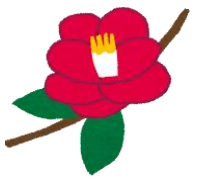


令和4年

12月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

12月のトピック！

12/7(水)大雪

12/13(火)正月事始め

12/22(木)冬至

12/25(日)クリスマス

12/31(土)大晦日

				あか	き	みどり
1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		○	
	鶏肉の生姜炒め	とりにく	80g	○		
		しお	0.2g			
		さけ	14g			
エネルギー 812kcal		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	6g			○
たんぱく質 32.6g		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	120g			○
		はくさい	50g			○
脂質 26.6g		りんごピューレ	8g			○
		す	3g			
		さとう	3g		○	
		みりん	3g			
		こいくちしょうゆ	8g			
		かたくりこ	1.5g		○	
		しろごま	2g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	味噌田楽	あつあげ	20g	○		
		こんにゃく	20g		○	
		だいこん	30g			○
		あかみそ	9g	○		
		さとう	4.5g		○	
		みりん	3.75g			
		さけ	3.75g			
		ゆず	0.3g			○
2日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	豚キムチ丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		あぶら	1g		○	
エネルギー 772kcal		さけ	14.2g			
		しお	0.4g			
たんぱく質 34.8g		おろししょうが	1g			○
		おろしにんにく	1g			○
		コチュジャン	0.35g	○		
脂質 24.5g		キムチ	20g			
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		もやし	60g			○
		はねぎ	3g			○
		さとう	3g		○	
		ごまあぶら	1.5g		○	
		しろごま	2g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		ちゅうかあじ	0.5g			
		かたくりこ	1.3g		○	
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ	40g			○
		きりぼしだいこん	8g			○
		しろごま	1g		○	
		しおこんぶ	1g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		かつおぶし	0.55g	○		
		ごまあぶら	2g		○	

				あか	き	みどり
5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		○	
	いわしハンバーグ	いわしハンバーグ	2こ	○		
		だいこんおろし	39g			○
		ねりうめ	5.7g			○
エネルギー 756kcal		みりん	5.1g			
		ひじき	0.75g	○		
		こいくちしょうゆ	2.55g			
たんぱく質 40.9g	ハリハリ鍋	ぶたにく	20g	○		
		くじらにく	31.5g	○		
脂質 18.6g	大阪府郷土料理	さけ	9.5g			
		しお	0.3g			
		おろししょうが	2g			○
		しろねぎ	5g			○
		はくさい	40g			○
		きょうな	25g			○
		ほししいたけ	2g			○
		みりん	3g			
		うすくちしょうゆ	5g			
		かつおこんぶだし	1.5g			

大阪府郷土料理「ハリハリ鍋」

ハリハリ鍋は、水菜と鯨肉がメインの料理です。1967年頃に生まれた料理で、大阪の千日前の「徳家」が発祥とされています。ハリハリの由来は、具材の水菜のシャキシャキした食感や見た目から「ハリハリ鍋 」と呼ばれるようになりました。クジラ肉は、今でこそ高級食材ですが、当時は牛肉や豚肉よりも安価で、かつ捕鯨が盛んな和歌山県太地町が大阪に近いことから流通が盛んに行われていました。さらに大阪の冬の代表的な野菜である水菜と組み合わせることでハリハリ鍋が生まれました。

鯨肉は給食の定番だった

昭和30年から40年頃の思い出深い給食のメニューは鯨の竜田揚げです。当時の限られた給食の予算の範囲で、栄養を補う為に安価で栄養価の高い鯨肉は大変貴重でした。昭和45年頃から商業捕鯨が制限され、価格が高騰し、給食では使われなくなりました。

給食の鯨の肉の種類	イワシクジラ	ニタリクジラ

				あか	き	みどり
6日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	味噌煮込みうどん	うどん	250g		○	
	愛知県郷土料理	あぶら	5g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	10g			
エネルギー 717kcal		スライスかまぼこ	8.5g	○		
		ほししいたけ	2g			○
たんぱく質 31.8g		だいこん	30g			○
		にんじん	20g			○
		はくさい	40g			○
脂質 30.2g		しろねぎ	10g			○
		こいくちしょうゆ	1.5g			
		しろみそ	2g	○		
		はっちょうみそ	8g	○		
		みりん	3g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	1.2g			
		こんぶだし	1.2g			
	焼売	にくしゅうまい	2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
※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。

愛知県郷土料理「味噌煮込みうどん」

味噌煮込みうどんは、きしめんと並ぶ愛知県の代表的な郷土料理です。八丁味噌のだしでコシの強いうどんを煮込んだ冬にぴったりの料理です。

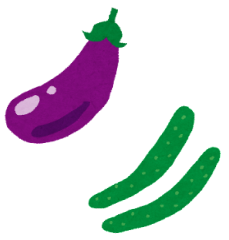
うどんに特長があり、小麦粉と水のみで作り、塩を使わないことで、煮込んでも柔らかくなりにくくなります。

八丁みその由来

八丁味噌は、徳川家の居城「岡崎城」から八丁(870m)離れた八丁村で作られた豆味噌が起源です。

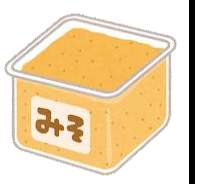
				あか	き	みどり
7日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	麻婆春雨丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		さけ	9.5g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		トウバンジャン	0.35g			
		テンメンジャン	10.5g			
		にんじん	30g			○
		たまねぎ	50g			○
		ほししいたけ	2g			○
		しろねぎ	5g			○
		さとう	2g		○	
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		こいくちしょうゆ	5g			
		ちゅうかあじ	0.5g			
		はるさめ	21g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	茄子の中華和え	あげナス	40g			○
		きゅうり	30g			○
		しそ	0.5g			○
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	4g			
		す	6g			
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	1g		○	

エネルギー 851kcal　たんぱく質 27.7g　脂質 27.8g



大阪府郷土料理「土手焼き」

浅い鉄鍋のふちに味噌を土手のように盛って、中央で具材を炒めながら煮込むことから土手焼きと呼ばれています。味付けは白味噌やみりんなどを使った甘くて濃厚な味噌味です。具材は牛すじのみが一般的ですが、豚もつ、こんにゃくを入れたりもします。大阪の新世界では、ボイルした牛すじ串を並べて煮込んで提供している店が多くあります。



愛知県には土手煮がある！

愛知県には「土手焼き」に似た「土手煮」と呼ばれる郷土料理があります。大阪から伝わったという説があります。大阪の土手焼きは牛すじのみで、白味噌ベースが多く、愛知県の土手煮は牛すじや、豚モツ、野菜などを赤味噌ベースで煮込んだ料理です。

				あか	き	みどり
8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		○	
	土手煮	ぶたにく	30g	○		
		ぶたもつ	40g	○		
		しお	0.3g			
		さけ	9.5g			
		おろししょうが	2g			○
		おろしにんにく	2g			○
		とうふ	32g	○		
		だいこん	60g			○
		こんにゃく	32g		○	
		にんじん	20g			○
		しろねぎ	5g			○
		さとう	4.5g		○	
		みりん	4.5g			
		こいくちしょうゆ	4.5g			
		はっちょうみそ	5g	○		
		しろみそ	6.5g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
	ゆかり和え	キャベツ	40g			○
		もやし	30g			○
		ゆかり	1.05g			
		かつおぶし	0.5g	○		
		うすくちしょうゆ	2.5g			
	デザート	ソフール　プレーン	1こ	○		

エネルギー 808kcal　たんぱく質 32.7g　脂質 24.8g

愛知県郷土料理

				あか	き	みどり
9日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	おさつパン	1こ		○	
	スパイシーチキン	とりにく	120g	○		
		さけ	4.8g			
		しお	0.8g			
		しろこしょう	0.05g			
		オリーブオイル	1g		○	
		おろししょうが	1g			○
		おろしにんにく	1g			○
		カレーこ	0.5g			
		カレールウ	5.8g			
		いためたまねぎ	5.8g			○
		りんごジャム	0.7g			
		さとう	0.5g		○	
		ちゅうかあじ	0.2g			
	具沢山コンソメスープ	たまねぎ	40g			○
		はくさい	30g			○
		にんじん	20g			○
		だいこん	40g			○
		コーン	6.9g			○
		カットほうれんそう	14.3g			○
		とりがらかん	3g			
		ポークブイヨン	3g			
		しろワイン	1.4g			
		コンソメ	0.5g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		オリーブオイル	2g		○	

エネルギー 888kcal　たんぱく質 39.9g　脂質 35.6g

				あか	き	みどり
12日(月)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぽん	○		
	メンチカツサンド	バターロール	2こ		○	
		キャベツメンチカツ	2こ			
		あぶら	11g		○	
		とんかつソース	5g			
		ウスターソース	10g			
	コーンポタージュ	ウィンナー	10g	○		
		はくさい	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	20g			○
		スィートコーン	24g			○
		コーン	19g			○
		かぼちゃ	30g			○
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	0.5g			
		シチューフレーク	21g			
		パセリフレーク	0.05g			○

エネルギー 958kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 35.6g

ポタージュとは

ポタージュは、フランス語でブイヨンスープ全般の事をいいます。そのため、コンソメ、ブイヤベース、ポトフなど全てポタージュです。

※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

12月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

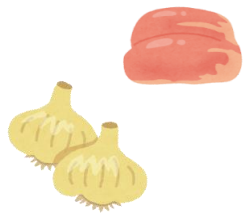
				あか	き	みどり
13日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	チンジャオロース	ぶたにく	80g	○		
		さけ	4.8g			
		こいくちしょうゆ	1.5g			
エネルギー 801kcal		かたくりこ	4g		○	
		あぶら	6g		○	
たんぱく質 34.3g		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		だいこん	50g			○
脂質 29.1g		たまねぎ	50g			○
		たけのこせんぎり	30g			○
		ピーマン	30g			○
		あかピーマン	5g			○
		ほししいたけ	2g			○
		さとう	1.5g		○	
		こいくちしょうゆ	6g			
		しろこしょう	0.05g			
		す	1.5g			
		ちゅうかあじ	1g			
	人参シリシリ	にんじん	50g			○
		ふんわりいりたまご	18.2g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	1.5g			
		かつおこんぶだし	0.5g			

沖縄県郷土料理「人参シリシリ」とは

人参シリシリは、沖縄県の郷土料理の一つです。シリシリとは沖縄県の方言で、千切りという意味があります。また、スライスする時のすりすりという音が語源という説もあります。
シリシリ器と呼ばれる専用の調理器具があり、一般的なスライサーと異なり、刃の切れ味をわざとあまくした丸みをおびた穴で人参をカットすることで、断面積がざらつき、調味料と絡みやすいというメリットがあります。

人参シリシリは、人参を多く使い、油で炒める料理です。人参にはβカロテンと呼ばれる栄養素が多く含まれており、油で炒める事で吸収率が2倍になります。調理法も理にかなった料理です。

				あか	き	みどり
14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		○	
	鶏肉のにんにく醤油焼き	とりにく	120g	○		
		しろこしょう	0.05g			
エネルギー 782kcal		おろしにんにく	3g			○
		しおこうじ	4.7g			
		みりん	4.8g			
たんぱく質 37.7g		こいくちしょうゆ	6.4g			
		あぶら	1g		○	
脂質 27.9g		カットほうれんそう	16g			○
		もやし	25g			○
		かたくりこ	1.6g		○	
	味噌汁	だいこん	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		キャベツ	30g			○
		あかみそ	13g	○		
		かつおだし	1.54g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			



				あか	き	みどり
15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		○	
	塩豚(しおぶた)じゃが	ぶたにく	80g	○		
		しお	0.8g			
		さけ	9.5g			
エネルギー 784kcal		あぶら	1g		○	
		だいこん	40g			○
		じゃがいも	50g		○	
たんぱく質 32.2g		いとこんにゃく	36.7g		○	
		たまねぎ	50g			○
脂質 24.3g		しおこうじ	9.4g			
		みりん	3g			
		さとう	3.5g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	白菜(はくさい)のゆずの香(かあ)和え	はくさい	50g			○
		ちくわスライス	10.5g	○		
		ほししいたけ	1.5g			○
		ゆず	0.6g			○
		さとう	3.5g		○	
		す	5g			
		しお	0.2g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		ゆずかじゅう	0.26g			○

				あか	き	みどり
16日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	皿(さら)うどん	あげめん	50g		○	
		ぶたにく	60g	○		
	長崎県郷土料理(ながさきけんきょうどりょうり)	さけ	9.5g			
		あぶら	0.5g		○	
エネルギー 752kcal		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		さつまあげ	8g	○		
たんぱく質 27.6g		スライスかまぼこ	5.5g	○		
		スライスきくらげ	1g			○
脂質 41.3g		キャベツ	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	20g			○
		もやし	30g			○
		コーン	6.5g			○
		ポークブイヨン	5.2g			
		とりがらかん	2.6g			
		さとう	1.5g		○	
		しろこしょう	0.05g			
		しお	1g			
		ちゅうかあじ	0.5g			
		かたくりこ	10.5g		○	
		ごまあぶら	2g		○	
	焼き餃子(やぎょうざ)	やさいぎょうざ	2こ			

長崎県郷土料理「長崎皿うどん」とは

一般的に知られている皿うどんは、揚げた細麺に中華あんをかけた料理。しかし、他にも知られていない事があります。

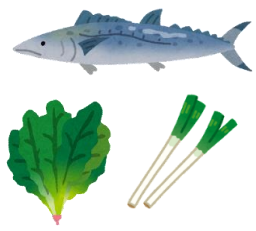
細麺派？太麺派？

皿うどんには細麺と太麺があります。細麺は揚げているが、太麺は蒸すか茹でるかしてから炒めたり、焼いたりします。太麺は焼きそばのように具材と一緒に炒めて提供されます。

意外なトッピング

現地の人は、皿うどんにオイスターソースをかけて食べるのが一般的。関西や関東になると酢や練りからしをトッピングします。

※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
※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
19日(月)	ジョア	ジョアプレーン	1ぽん	○		
	パン	アップルパン	1こ		○	
エネルギー 859kcal たんぱく質 32.0g 脂質 23.6g	ミートボールのデミグラスソース煮込み	ミートボール	60g	○		
		ぶたひきにく	30g	○		
		しろこしょう	0.05g			
		おろしにんにく	2g			○
		あぶら	1g		○	
		あかワイン	9.5g			
		たまねぎ	40g			○
		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		マッシュルーム	13.3g			○
		トマトかん	6.5g			○
		デミグラスソース	70.6g			
		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	5.2g			
		コンソメ	1g			
		パセリフレーク	0.05g			○
		コーンスターチ	1.3g			
	大根のたらこ和え	だいこん	40g			○
		きりぼしだいこん	8g			○
		あかり	2.1g			
20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		○	
エネルギー 759kcal たんぱく質 37.6g 脂質 22.3g	鰆の西京焼き 	さわら	80g	○		
		さけ	4.7g			
		しおこうじ	7g			
		しろみそ	9g	○		
		みりん	3g			
		さとう	3g		○	
		しろだし	1g			
		カットほうれんそう	20g			○
		しろねぎ	15g			○
	具沢山すまし汁	とりにく	30g	○		
		さけ	4.7g			
		ほししいたけ	2g			○
		はくさい	40g			○
		にんじん	30g			○
		だいこん	50g			○
		カットわかめ	0.5g	○		
		うすくちしょうゆ	3g			
		みりん	2g			
		しお	0.5g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			

お米が変わります！！

１２月からお米が変わります。産地、銘柄は今までと同じ「滋賀県産」の「キヌヒカリ」ですが、従来の胚芽米とは違い、大学と共同研究で開発された特殊な精米法により生まれた栄養価の高い胚芽米に変わります。それが・・・

健康金賞米です！

特徴その1：ビタミンEが高い

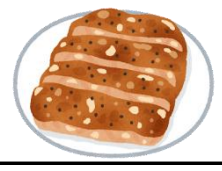
胚芽米に含まれているビタミンEが、特別な精米技術により、一般的な胚芽米と比べて多く残存しています。

特徴その2：炊きあがりが白くピカピカ

一般的な胚芽米は、炊きあがりの色が少しくすんだように感じられますが、健康金賞米は炊き上がりが白くピカピカです。

主な特徴は２つですが、食物繊維やビタミンB1なども一般的なお米よりも栄養価が高く、しかもおいしいという声が多く聞かれています。在庫がなくなり次第切り替えていきます。

21日(水)	冬至献立 / いとこ和え
22日(木)	クリスマス献立 / グリルチキン ババロアシュークリーム

				あか	き	みどり
21日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 936kcal たんぱく質 29.9g 脂質 29.9g	ひき肉のカレー	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		さけ	15g			
		しお	0.4g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	50g			○
		にんじん	30g			○
		さつまいも	30g		○	
		りんごピューレ	13g			○
		カレールウ	24g			
		さとう	5.5g		○	
		トマトジュース	50g			○
		とりがらかん	2.6g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		コンソメ	0.5g			
	いとこ和え	かぼちゃ	50g			○
		ゆであずき	20g	○		
		こいくちしょうゆ	3.6g			
		さとう	1.8g		○	
		しお	0.1g			
22日(木) 冬至 エネルギー 1023kcal たんぱく質 48.4g 脂質 44.5g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	青菜のパスタ	スパゲッティ	85.g		○	
		しお	0.1g			
		オリーブオイル	5g		○	
		なめしのもと	5.3g			○
	グリルチキン 	とりにく	120g	○		
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		しおこうじ	7g			
		おろしにんにく	1g			○
		しろワイン	1.3g			
		オリーブオイル	1g		○	
	ミネストローネ	ウィンナー	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		ひよこまめ	21g	○		
		にんじん	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		はくさい	40g			○
		ミックスピメント	13.2g			○
		トマトジュース	26.5g			○
		トマトピューレ	13.2g			○
		トマトケチャップ	13.2g			
		ポークブイヨン	5.2g			
		あかワイン	5g			
		ウスターソース	3g			
		コンソメ	1g			
		さとう	3g		○	
		しお	0.6g			
		しろこしょう	0.05g			
	デザート	ババロアシュークリーム	1こ			

12/22(木)冬至とは

二十四節気の一つで、日の出から日の入りまでの時間が最も短い日です。つまり一年で一番夜が長い日です。

冬至の習慣「柚子湯」、「かぼちゃ」

柚子湯の習慣は江戸時代に遡ります。「冬至にかけて湯治」「柚子湯にかけて融通が利く」(＝体が丈夫になる)とお風呂屋さんが始めたそうです。

かぼちゃは秋から冬に収穫され、保存がききます。ビタミンが多く含まれており、かぼちゃを食べて寒い冬を乗り切るという意味が込められています。

※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。