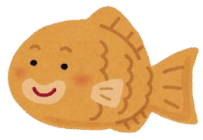
令和４年

５月給食予定献立表(前半)

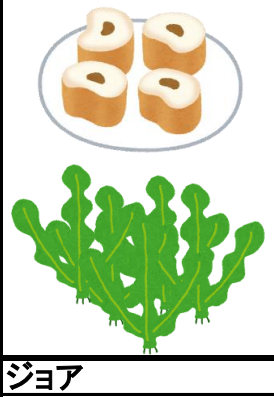
大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり
2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		○	
	焼きメンチカツ	やきメンチカツ	2こ			
		とんかつソース	15g			
		ウスターソース	3g			
エネルギー 962kcal	コンソメスープ	ベーコン	10g	○		
たんぱく質 27.3g		おろしにんにく	1g			○
脂質 34.8g		オリーブオイル	1g		○	
		にんじん	20g			○
		たまねぎ	30g			○
		セロリ	5g			○
		キャベツ	40g			○
		しろワイン	5g			
		パセリフレーク	0.05g			○
		とりがらかん	2.4g			
		コンソメ	1.4g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.02g			
	デザート	ミニたいやき	1こ			

5/5(木)こどもの日

前倒しで5/2(月)にたい焼きを提供します。

				あか	き	みどり
6日(金)	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	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		だいこん	50g			○
		こんにゃく	30g			○
エネルギー 759kcal		にんじん	20g			○
		ほししいたけ	1.5g			○
たんぱく質 31.9g		あつあげ	40g	○		
		むきえだまめ	8g			○
脂質 27.4g		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			
	ごまみそ和え	ひじき	2.5g	○		
		もやし	40g			○
		にんじん	10g			○
		しろごま	2.5g		○	
		あかみそ	6g	○		
		みりん	4g			
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	1.5g			
9日(月)	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 753kcal	ポークチャップ	ぶたにく	90g	○		
		しお	0.5g			
たんぱく質 38.8g		しろこしょう	0.02g			
		あぶら	1g		○	
		こむぎこ	5g		○	
脂質 30.0g		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	110g			○
		マッシュルーム	30g			○
		さとう	3g		○	
		トマトピューレ	10g			
		トマトケチャップ	10g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		あかワイン	5g			
	マカロニサラダ	コーン	7g			○
		さやいんげん	10g			○
		にんじん	5g			○
		マカロニ	20g		○	
		ツナフレーク	5.6g	○		
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○	

				あか	き	みどり
10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		○	
	鶏のゆず塩焼き	とりにく	120g	○		
		さけ	5g			
		みりん	5g			
		しお	0.8g			
エネルギー 761kcal		しろこしょう	0.05g			
		ゆずかじゅう	1g			
たんぱく質 46.4g		ちゅうかあじ	1g			
	すまし汁	おつゆふ	1.3g		○	
		カットわかめ	1.6g	○		
脂質 26.5g		だいこん	30g			○
		にんじん	10g			○
		ほししいたけ	1g			○
		はねぎ	1g			○
		しお	0.6g			
		さけ	3g			
		うすくちしょうゆ	6g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	1.4g			
		こんぶだし	1.8g			
11日(水)	ジョア	ジョアプレーン	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	白身魚フライ	しろみざかなフライ	2こ			
		あぶら	12g		○	
エネルギー 815kcal		タルタルソース(こぶくろ)	1こ			
	味噌汁	たまねぎ	30g			○
たんぱく質 28.0g		カットわかめ	2g	○		
		じゃがいも	30g		○	
脂質 25.5g		はねぎ	5g			○
		あかみそ	15.6g	○		
		かつおこんぶだし	1.5g			
		かつおだし	1.4g			
		こんぶだし	1.8g			
12日(木)	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			○
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
エネルギー 761kcal		あぶら	1g		○	
		トウバンジャン	0.4g			
たんぱく質 28.1g		テンメンジャン	9g			
		にんじん	30g			○
脂質 24.8g		たまねぎ	30g			○
		ほししいたけ	1g			○
		さやいんげん	10g			○
		にら	5g			○
		さけ	2g			
		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	1g			
		はるさめ	8.5g			
		かたくりこ	6g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	もやしのナムル	もやし	50g			○
		とうみょう	10g			○
		きくらげ	1g			○
		ごまあぶら	1g		○	
		おろしにんにく	0.3g			○
		しお	0.9g			
		しろごま	1.5g		○	

※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
13日(金)	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)と ひよこ豆(まめ)のカレー	とりひきにく	60g	○		
		おろしにんにく	2g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		ピーマン	10g			○
		ひよこまめ	29.2g	○		
		カレールウ	18.5g			
		カレーこ	0.25g			
		やさいジュース	32g			
		りんごジャム	4g			
		ボーンストック	2.2g			
		コンソメ	1g			
		ウスターソース	2g			
		こいくちしょうゆ	2g			
エネルギー 715kcal たんぱく質 38.8g 脂質 25.6g	豆腐(とうふ)サラダ	とうふ	34.5g	○		
		カットわかめ	1g	○		
		はるさめ	5.3g		○	
		あぶらあげ	5.3g	○		
		かつおぶし	0.25g	○		
		かつおこんぶだし	0.5g			
		みりん	1.3g			
		こいくちしょうゆ	4g			
		す	4.75g			
		ゆずかじゅう	0.25g			
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		
15日(日)	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(ぶたにく)と大根(だいこん)の みそ煮(に)	ぶたにく	80g	○		
		だいこん	140g			○
		ほししいたけ	1g			○
		ピーマン	15g			○
		さけ	6g			
		みりん	6g			
		さとう	3g		○	
		あかみそ	9g	○		
		しろみそ	6g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かたくりこ	1g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
エネルギー 743kcal たんぱく質 35.8g 脂質 19.6g	キャベツと竹輪(ちくわ)の 和(あ)え物(もの)	キャベツ	50g			○
		やきちくわ	16g	○		
		にんじん	10g			○
		しろだし	2g			
		みりん	1g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しろごま	1g		○	
17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		○	
	関東煮(かんとうに)	とりにく	40g	○		
		じゃがいも	30g		○	
		だいこん	40g			○
		こんにゃく	16g		○	
		あつあげ	21.5g	○		
		さつまあげ	16g	○		
		やきちくわ	16g	○		
		うずらのたまご	23g	○		
		さとう	6.5g		○	
		こいくちしょうゆ	7g			
		みりん	4.5g			
		さけ	4g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	0.65g			
		こんぶだし	0.6g			
エネルギー 839kcal たんぱく質 34.0g 脂質 31.6g	たまねぎサラダ	ツナフレーク	8g	○		
		たまねぎ	50g			○
		にんじん	15g			○
		さとう	2g		○	
		す	4g			
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○	

				あか	き	みどり
18日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	15g			○
		ボーンストック	2.25g			
		あかワイン	20g			
		さとう	3g		○	
		トマトピューレ	14g			
		デミグラスソース	50g			
		コンソメ	1g			
		ウスターソース	3g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		こむぎこ	6g		○	
エネルギー 879kcal たんぱく質 28.2g 脂質 37.4g	ハムサラダ	キャベツ	40g			○
		セロリ	15g			○
		きゅうり	10g			○
		ハム	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		おろしにんにく	0.5g			○
		れもんかじゅう	0.8g			
		しろワイン	1.3g			
19日(木)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぽん	○		
	ささみ天丼(てんどん)	はいがまい	95g		○	
		とりささみ	2ほん	○		
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		てんぷらこ	15g			
		あぶら	9g		○	
		こいくちしょうゆ	10g			
		さけ	5g			
		さとう	6g		○	
		みりん	12g			
		しろごま	2g		○	
エネルギー 818kcal たんぱく質 45.1g 脂質 14.4g	味噌汁(みそしる)	かぼちゃ	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		ほししいたけ	1g			○
		さやいんげん	10g			○
		あかみそ	15.6g	○		
		かつおこんぶだし	1.5g			
		かつおだし	1.4g			
		こんぶだし	1.8g			
20日(金)	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(ぶたにく)の生姜(しょうがいた)炒め	ぶたにく	80g	○		
		しお	0.2g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	3g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	120g			○
		あぶらあげ	20g	○		
		りんごピューレ	2.7g			
		す	6g			
		さとう	2.25g		○	
		みりん	4.5g			
		こいくちしょうゆ	8g			
		しろごま	2g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
		グリンピース	8g			○
エネルギー 801kcal たんぱく質 39.4g 脂質 28.3g	若竹和え(わかたけあ)	カットわかめ	2.2g	○		
		たけのこ	32g			○
		ほししいたけ	1g			○
		さやいんげん	10g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		しろだし	3g			
		うすくちしょうゆ	2g			
		みりん	1g			

※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　# ５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
23日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	コッペパン	1こ		○	
		いちごジャム	1こ			
	ナポリタン	スパゲッティ	30g		○	
		しお	0.1g			
		ウィンナー	30g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	20g			○
		ピーマン	10g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトピューレ	4g			
		トマトケチャップ	6g			
		トマトジュース	40g			○
		トマトかん	40g			
		さとう	3g		○	
		みりん	2g			
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	1g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	50g			○
		ひじき	2g	○		
		ハム	5g	○		
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		さとう	2g		○	
		コンソメ	0.5g			
24日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	チキンカレー	はいがまい	100g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	1g			
		しお	0.2g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		じゃがいも	50g		○	
		りんごジャム	4g			
		カレールウ	18.6g			
		カレーこ	0.25g			
		トマトジュース	40g			○
		とりがらかん	2.4g			
		ウスターソース	2g			
		コンソメ	0.5g			
	大根の和え物	だいこん	40g			○
		きりぼしだいこん	5g			○
		ほししいたけ	1g			○
		しおこんぶ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		す	3g			
		さとう	3g		○	

エネルギー 862kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 25.8g

エネルギー 827kcal　たんぱく質 31.4g　脂質 26.6g

				あか	き	みどり
25日(水)	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			
		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	59g		○	
		たまねぎ	90g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	10g			
		しろだし	1.5g			
		しろごま	2g		○	
	キャベツの浅漬け	キャベツ	60g			○
		にんじん	10g			○
		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			
26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		○	
	鶏肉のうま煮	とりにく	60g	○		
		さけ	1g			
		しお	0.3g			
		キャベツ	40g			○
		あつあげ	29.3g	○		
		たまねぎ	50g			○
		にんじん	20g			○
		さやいんげん	10.3g			○
		しろこしょう	0.05g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		さとう	3g		○	
		とりがらかん	1.2g			
		ちゅうかあじ	1g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	春雨の中華和え	はるさめ	6g			
		きくらげ	1g			○
		にんじん	15g			○
		もやし	20g			○
		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 794kcal　たんぱく質 33.4g　脂質 28.8g

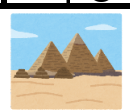
エネルギー 766kcal　たんぱく質 32.2g　脂質 25.6g

5/20(金)献立「若竹和え」

春の献立でよく登場するのが若竹煮です。「若芽」と「竹の子」のそれぞれの頭文字をとって名づけられています。味の相性もよく、旬の時期も同じなのでよく食べられている料理です。給食では、煮物ではなく和え物として提供します。春の息吹を感じましょう。

若芽 × 竹の子 ＝ 若竹和え

玉葱の歴史と種類



玉葱の歴史は古く、エジプトのピラミッド建設労働者に配給として配られていたという記録が残っています。
生産量は北海道、佐賀県、兵庫県などが多いですが、元々の**栽培発祥の地は大阪府泉南郡田尻町**と北海道です。
北海道の玉葱は春に播き、秋に収穫します。辛みが強く、乾燥した茶色の皮で包まれているのが特長です。
一方大阪発祥の玉葱は、秋に播き、春に収穫します。北海道を除く地域で栽培されているものはほとんど秋播きのものです。水分が多く甘味が強いのが特長です。
泉州たまねぎは日本の玉葱発祥であり、歴史、品質も大阪が誇るべき農産物の一つです。

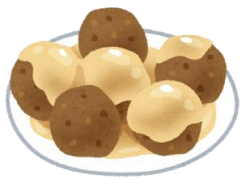
春播き

新玉葱

紫玉葱

※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
27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		○	
	ミートボールの豆乳クリーム煮	ミートボール	60g			
		ベーコン	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	2g			○
		だいこん	50g			○
		たまねぎ	40g			○
		チンゲンサイ	10g			○
エネルギー 778kcal		マカロニ	10g		○	
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
たんぱく質 30.3g		ボーンストック	2.3g			
		とうにゅう	60g	○		
		コンソメ	1g			
		しろワイン	5g			
		コーンスターチ	3g			
脂質 35.5g		パセリフレーク	0.05g			○
		ベーキングパウダー	0.63g			
	焼き野菜	かぼちゃ	35g			○
		たけのこ	25g			○
		ブロッコリー	15g			○
		オリーブオイル	2g		○	
		おろしにんにく	0.5g			○
		しお	0.3g			
		コンソメ	0.5g			
		パセリフレーク	0.05g			○
	デザート	プリン	1こ			
31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		○	
	あんかけ野菜炒め	ぶたにく	60g	○		
		さけ	1g			
		あぶら	0.5g		○	
		おろししょうが	1g			○
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 820kcal		あつあげ	30g	○		
		にんじん	20g			○
たんぱく質 32.3g		たまねぎ	60g			○
		ほししいたけ	1g			○
		もやし	50g			○
脂質 35.4g		はねぎ	5g			○
		さとう	1.5g		○	
		しお	1g			
		す	3g			
		ちゅうかあじ	1.5g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	キャベツの卵和え	キャベツ	43.5g			○
		いためたまご	26.5g	○		
		うすくちしょうゆ	3g			
		かつおこんぶだし	1g			
		さけ	2g			



こどもの日は和菓子を食べよう！

こどもの日は、行事食として全国各地で様々な和菓子が食べられています。それぞれに意味や由来がありますので紹介します。

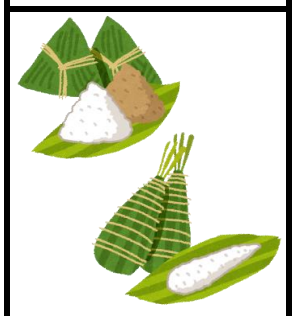
柏餅

関東

柏の葉は、新芽が出るまで古い葉は落ちることはないことから、世継ぎや家系が絶えないという「子孫繁栄」の縁起物とされてきました。そしてこどもの成長を祈って、こどもの日に柏餅を食べるという習慣ができたと言われています。

ちまき

関西



ちまきは平安時代に中国から伝わり、端午の節句に食べるという文化が定着しました。江戸時代に柏餅が登場すると、関東では縁起のいい柏餅が主流になりました。しかし、伝統を重んじる上方(京都、大阪など)では、ちまきが伝承され続けた結果、関西で定着しました。

灰汁巻き

九州・(鹿児島)

竹の皮で包んだもち米を水で薄めた灰汁で煮て、きなこや砂糖をかけて食べる料理。関ケ原の戦いで島津義弘公が兵糧として持参したのが始まり。現在では、強い男の子に育って欲しいという願いを込めて食べられています。

べこ餅

北海道

べこ餅は、木の形をした北海道の郷土料理。山形県のくじら餅が伝わってべこ餅になったという説や、白と黒のツートンカラーが北海道を代表する牛(べこ)を彷彿とさせることからべこ餅になったという説があります。

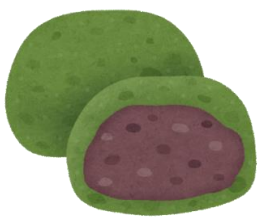
笹団子

新潟県

よもぎ餅を笹の葉で包んで蒸した和菓子。五月は厄病が発生しやすく、菖蒲やよもぎの強い香りが厄を払うとされていた為、こどもの日に食べられるようになりました。上杉謙信が保存食として発案したという説が有力です。

草餅

全国



よもぎを練りこんだ餅。強い香りが厄払いの効果があるとされて、こどもを祝う桃の節句や端午の節句に食べられてきました。元々は母と子の健康を祈る中国の母子草を練りこんだ餅が日本に伝わり、作る時に母と子をつくのは縁起が悪いとされてよもぎに変わりました。

食物アレルギーを知りましょう！

私たちの体には、細菌やウィルスから体を守る「免疫」という機能が備わっています。その機能が正常に働かず、有害なものだけでなく、無害なものに対しても機能してしまい、蕁麻疹やくしゃみ、鼻水、咳などの症状を引き起こす事をアレルギーといいます。食べ物が原因で症状が出る事を食物アレルギーといいます。その原因となる食物は様々ですが、主な食べ物は7品目あります。それを特定原材料7品目と言いますので覚えておきましょう。

特定原材料7品目

小麦　卵　乳製品　蕎麦　落花生　海老　蟹

※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。