令和4年

7月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

7月のトピック！

7/1(金)半夏生

7/6(水)愛知県郷土料理「冬瓜汁」

7/7(木)七夕行事食

7/12(火)大阪府郷土料理「豚の肉吸い風」

7/18(月)海の日

7/23(土)土用の丑の日

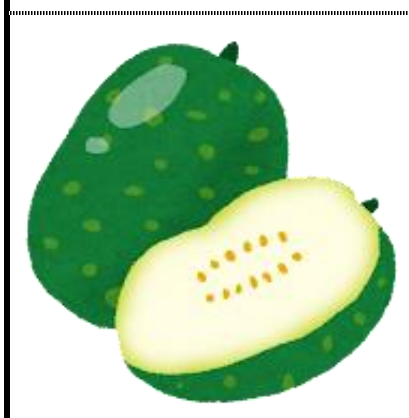
				あか	き	みどり
1日(金)	ジョア	ジョアプレーン	1ぽん	○		
	他人丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		さけ	15g			
		たまねぎ	60g			○
エネルギー 888kcal		スライスかまぼこ	8g	○		
		ほししいたけ	1g			○
		たまご	26.5g	○		
たんぱく質 36.0g		はねぎ	10g			○
		さとう	2g		○	
脂質 31.5g		みりん	2g			
		こいくちしょうゆ	10g			
		かつおだし	0.4g			
		こんぶだし	0.6g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しお	0.2g			
	味噌汁	さつまいも	40g		○	
		さやいんげん	10g			○
		だいこん	20g			○
		しろだし	10g			
		しろみそ	17g	○		
4日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こくとうぱん	1こ		○	
	豚肉のリンゴジュース煮	ぶたにく	60g	○		
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 855kcal		じゃがいも	50g		○	
		たまねぎ	50g			○
たんぱく質 34.0g		にんじん	40g			○
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
脂質 30.3g		しろワイン	19g			
		りんごピューレ	13g			○
		とりがらかん	1.2g			
		りんごジュース	34g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
	洋風春雨サラダ	はるさめ	8g			
		ロースハム	10g	○		
		キャベツ	30g			○
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	4g			
		レモンかじゅう	0.8g			○
		す	3g			
		コンソメ	0.3g			
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○	

				あか	き	みどり
5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		○	
	トマト味の夏おでん	ウィンナー	20g	○		
		ミートボール	30g	○		
		じゃがいも	30g		○	
		だいこん	40g			○
エネルギー 749kcal		こんにゃく	30g		○	
		やきちくわ	32g	○		
たんぱく質 28.1g		うずらたまご	21.5g	○		
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		しろだし	10g			
脂質 25.3g		トマトジュース	60g			○
	なすとオクラのおろし和え	だいこんおろし	13.2g			○
		オクラスライス	20g			○
		ナスフライ	40g			○
		しそ	1g			○
		みりん	1.5g			
		うすくちしょうゆ	4g			
		す	1.5g			
		かつおこんぶだし	1g			
6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		○	
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ	2こ			
		あぶら	9g		○	
		とんかつソース	12g			
エネルギー 868kcal		ウスターソース	3g			
		さとう	1.5g		○	
たんぱく質 29.2g	冬瓜汁	とりにく	30g	○		
		とうがん	40g			○
		ほししいたけ	2g			○
脂質 31.3g	愛知県郷土料理	うすくちしょうゆ	8g			
		さけ	3g			
		みりん	4g			
		かつおこんぶだし	1g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.4g			
		しお	0.3g			
		かたくりこ	3g		○	

愛知県郷土料理「冬瓜汁」

愛知県の伝統野菜に「早生とうがん」があります。明治時代から愛知県で作られており、色々な方法で食べられてきました。その一つが「冬瓜汁」です。鶏肉と干し椎茸と一緒に出汁で煮て、醤油で味付けしたシンプルな料理です。

冬瓜



インド原産の野菜で、中国を経由して日本に伝わったと言われています。奈良時代の文献にも記録が残っており、古くから食べられてきました。成長すると実が大きくなる為、戦後の食糧難の時代によく食べられていました。成分の95%は水分で、夏場の水分補給にも重宝されてきました。

漢字で「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。緑色の固い皮に覆われており、冬まで保存できることから名づけられました。大根 のような食感 で、味 にくせがなく、冷 やして食 べてもおいしいので色々 な料理 にアレンジできます。皮を薄く剥いて、皮の緑色の部分を残すように調理すると料理が映えます。

※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。

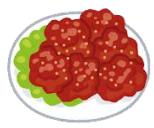
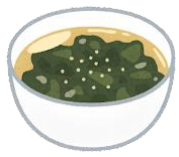
五節句を覚えましょう！

節句とは、季節の節目に無病息災、子孫繁栄、豊作などを祈り、お供え物をしたり邪気を払ったりする行事の事です。奈良時代に日本に伝わり、奇数が重なる日をめでたいとしてきました。昔は様々な節句がありましたが、江戸時代に祝日として設定された五節句が現在でも残っています。

人日の節句	一月七日	中国では一月七日は人の日とされ、犯罪者への刑罰は行わない日でした。この日は七種の野菜の汁物を食べる習慣があり、これが七草がゆの原点です。
上巳の節句	三月三日	ひな祭りのことで、女の子の健やかな成長を祈る節句です。ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられなどを行事食として食べます。
端午の節句	五月五日	こどもの日のことで、男の子の健やかな成長を祈る節句です。柏餅やちまきを食べる習慣があります。
七夕の節句	七月七日	日本には乙女が織った着物を棚に供え、無病息災や豊作を祈る「棚織」という行事がありました。七夕はこの行事と中国の行事が原点という説です。
重陽の節句	九月九日	菊の節句、栗の節句とも言われています。中国では、菊の酒を飲むと寿命が伸びるということから、不老長寿を願う節句とされています。

				あか	き	みどり
7日(木) たなばた 七夕	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ちらし寿司	はいがまい	75g		○	
		す	13g			
		さとう	9g		○	
		しお	2.75g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
		あぶらあげ	15g	○		
		しおこんぶ	1g			
		ほししいたけ	2g			○
		ごぼう	6.5g			○
		こいくちしょうゆ	12.5g			
		みりん	6g			
		さけ	6g			
		さとう	13.5g		○	
		にんじん	15g			○
		むきえだまめ	7.5g			○
		やきたまごそぼろ	30g	○		
		しろごま	3g		○	
		さくらでんぶ	2g			
	七夕味噌汁	とりにく	20g	○		
		かぼちゃ	20g			○
		だいこん	30g			○
		ほしがたにんじん	3g			○
		オクラスライス	10g			○
		あかみそ	13g	○		
		かつおだし	1.2g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			
	デザート	たなばたデザート	1こ			

エネルギー 805kcal　たんぱく質 27.1g　脂質 25.3g

				あか	き	みどり
8日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	バターロール	2こ		○	
	テリヤキハンバーグ	ハンバーグ	2こ	○		
		さけ	7.5g			
		みりん	8g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		みずあめ	3g			
		あかみそ	3g	○		
	コンソメスープ	ベーコン	10g	○		
		たまねぎ	40g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	20g			○
		セロリ	5g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		とりがらかん	2.4g			
		しろワイン	5g			
		コンソメ	1.4g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.03g			
11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		○	
	ヤンニョムチキン かんこく 韓国 	とりにく	120g	○		
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		さとう	1.5g		○	
		さけ	3g			
		トマトケチャップ	15g			
		コチュジャン	9g			
		こいくちしょうゆ	9g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		ごまあぶら	1g		○	
		しろごま	2g		○	
	春雨わかめスープ 	カットわかめ	0.5g	○		
		たまねぎ	30g			○
		だいこん	20g			○
		はるさめ	8g			
		しろねぎ	5g			○
		おろしにんにく	1g			○
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		うすくちしょうゆ	2.5g			
		ボーンストック	2.2g			
		ちゅうかあじ	0.5g			
		しろごま	1g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		

エネルギー 785kcal　たんぱく質 44.4g　脂質 21.5g

ヤンニョムチキンとは1980年代に韓国でブームになった料理で、唐揚げに甘辛いタレを絡めた韓国風のフライドチキンです。ストリートフードやファストフード感覚で手軽に楽しめる料理として親しまれています。ヤンニョムとは薬味や香辛料を合わせた韓国の調味料の総称のことです。コチュジャン、ニンニク、砂糖を使った甘辛いタレが一般的です。給食では、鶏肉にコチュジャン、ニンニク、ケチャップ、しょうゆなどの調味料を揉みこんで下味をつけ、焼いて提供します。

※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

7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
12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		○	
	豚の肉吸い風	ぶたにく	80g	○		
		しお	0.5g			
	大阪府郷土料理	さけ	20g			
		あつあげ	40g	○		
		とうふ	40g	○		
		はねぎ	10g			○
エネルギー 824kcal		うすくちしょうゆ	5g			
		みりん	4.5g			
		かつおこんぶだし	1g			
たんぱく質 35.0g		かつおだし	1.2g			
		こんぶだし	1.2g			
		しお	0.3g			
脂質 35.0g		しろごま	2g		○	
	白菜の甘酢和え	はくさい	50g			○
		きゅうり	15g			○
		にんじん	10g			○
		さとう	4g		○	
		す	6g			
		しお	0.2g			

大阪府郷土料理「肉吸い」

1980年頃に難波にあるうどん屋で提供されたのが発祥とされています。二日酔いできた芸人のお客さんが、重たい料理は食べたくないと言って肉うどんのうどん抜きという注文をリクエストした事がはじまりです。見た目が肉のお吸い物だったので「肉吸い」という名前になりました。このメニューが芸人仲間に広がり、人気メニューになりました。この肉吸いは玉子かけごはんと一緒に食べるのが人気。ごはんを注文するならうどんを抜く必要がないのではないかと突っ込みたくなるのが大阪っぽくて面白いと思います。

本来の肉吸いは牛肉を使用します。出汁と牛肉のうまみが合わさった味がおいしさのポイントですが、給食では豚肉を使用します。豆腐と厚揚げとねぎも入れたシンプルな献立です。

二十四節気を知りましょう！

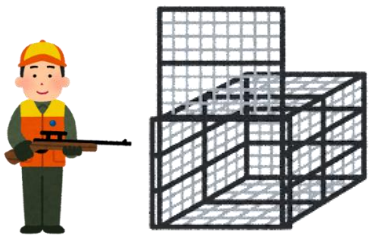
季節は春夏秋冬で表現されますが、日本には季節をさらに細かく分類した二十四節気というものがあります。一年を二十四等分し、それぞれ呼び名があります。聞いたことがあるものもあると思います。

春	立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨
夏	立夏、小満、芒種、夏至、小暑、大暑
秋	立秋、処暑、白露、秋分、寒露、霜降
冬	立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒

特集記事　わたしの夏の思い出
「熊との闘い！とうもろこし畑の籠城戦！」

それは北海道の食品会社で働いていた時の事です。仕入先のとうもろこしが出荷の時期を迎えていました。しかし、なかなか入荷されませんでした。

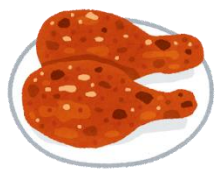
問い合わせてみると、畑に熊が侵入して収穫ができないとのことです。熊は大好物のとうもろこしを食べ散らかして、すっかり居座ってしまいました。



熊にとってはパラダイスです。あまりの居心地の良さに数日経っても出てきません。なんとか追い出そうと罠を仕掛けますが、全く役にたちません。

そこで最新兵器のドローンが登場です。熊の住処めがけて発進すると、熊は何事かと驚き、ジャンプしてドローンをはたき落そうと追いかけてきました。

やっと熊を畑の外へおびき出す事に成功しましたが、その瞬間、待ち構えていた猟師さんに熊は撃たれて死んでしまいました。生きたまま逃がすと、またエサを求めてやってきて人を襲う可能性があります。でも、なぜ熊が畑に現れたのか。山にエサがなかったのか。その原因を作っているのは私達人間かもしれません。

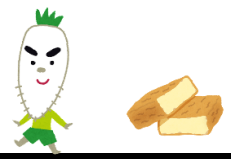
				あか	き	みどり
13日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	アップルパン	1こ		○	
	スパイシーチキン	とりにく	2こ	○		
		さとう	1.5g		○	
		さけ	3g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
エネルギー 858kcal		オリーブオイル	1g		○	
		おろししょうが	1g			○
たんぱく質 47.0g		おろしにんにく	1g			○
		ちゅうかあじ	1g			
		カレーこ	1g			
脂質 29.5g	ミネストローネ	マカロニ	8g		○	
		ピーマン	5g			○
		にんじん	10g			○
		たまねぎ	30g			○
	イタリア	セロリ	5g			○
		ベーコン	15g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		オリーブオイル	1g		○	
		トマトジュース	40g			○
		トマトかん	20g			○
		とりがらかん	2.4g			
		しろワイン	5g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		パセリフレーク	0.05g			○

※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
14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		○	
	豚肉と冬瓜の煮込み	ぶたにく	60g	○		
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		おろしにんにく	1g			○
		とうがん	80g			○
		ミートボール	40g	○		
		たまねぎ	20g			○
		はねぎ	10g			○
		さけ	3g			
		ボーンストック	2.2g			
		うすくちしょうゆ	8g			
		かつおこんぶだし	1g			
	ごまみそ和え	じゃがいも	40g		○	
		かぼちゃ	30g			○
		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			
15日(金)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぽん	○		
	シーチキン丼	はいがまい	100g		○	
		ツナフレーク	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	25g			○
		はくさい	50g			○
		こいくちしょうゆ	8g			
		しろだし	3g			
		みりん	1.5g			
		さけ	1.5g			
		やきたまごそぼろ	35g	○		
		むきえだまめ	5.3g			○
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○	
	焼き大根	だいこん	50g			○
		あつあげ	21g	○		
		おろししょうが	1.5g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		さけ	2g			
		かつおぶし	0.3g	○		
		かつおこんぶだし	0.5g			

14日(木)
エネルギー 774kcal
たんぱく質 34.0g
脂質 23.1g

15日(金)
エネルギー 875kcal
たんぱく質 32.3g
脂質 40.0g



				あか	き	みどり
19日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	夏野菜カレー	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		いためたまねぎ	10.5g			○
		グリルトマト	13g			○
		なす	40g			○
		オクラスライス	16g			○
		コーン	9.5g			○
		ウスターソース	2g			
		こいくちしょうゆ	2g			
		カレールウ	21g			
		トマトジュース	30g			○
		トマトかん	20g			○
		ボーンストック	2.2g			
		コンソメ	1g			
	もやしの洋風ナムル	もやし	35g			○
		きりぼしだいこん	5.5g			○
		ベーコン	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		さとう	1g		○	
		レモンかじゅう	0.8g			○
		コンソメ	0.5g			
		しろワイン	1.3g			

19日(火)
エネルギー 837kcal
たんぱく質 30.4g
脂質 34.2g

さらに深堀り！雑節を知りましょう！

五節句、二十四節気について紹介しました。行事、季節によって1日の呼称は様々です。さらに日本には適確に季節の移り変わりを掴む為に雑節という日が設定されています。9つあります。それぞれに風習や文化がありますので7月の雑節について紹介します。

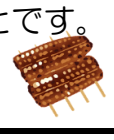
節分、彼岸、社日、八十八夜、
入梅、半夏生、土用、二百十日、二百二十日

大阪府郷土料理「じゃこ こうこ」

大阪府郷土料理の中で一番伝えたい料理ですが、給食で提供するのが難しいのが「じゃこ こうこ」です。泉州地域の郷土料理で、泉州特産の水なすを使いますが、ぬか漬けにしたものの中でも古漬けを使います。そしてもう一つサルエビという小エビを使います。泉州弁で古漬けのことを「こうこ」と言い、サルエビは「じゃこエビ」と呼ばれていることから「じゃこ こうこ」と呼ばれているそうです。醤油と水で炊くというシンプルな料理ですが、ぬか漬けの発酵した酸味とうまみ、エビのうまみが相乗効果を発揮して驚くほどごはんがすすむ料理です。水ナスは夏場を中心にスーパーで頻繁に並ぶので、ぜひ家庭でも作ってみて下さい。

水ナス		水分を多く含んだ泉州地域特産のナスです。その水分量の多さから、昔は水分補給として食べられていました。強く絞ると水が流れ出します。
サルエビ		塩ゆで、素揚げ、天ぷら、かき揚げとどう調理してもおいしいです。揚げ物にする際は頭は取りましょう。

	月日	風習・行事食
半夏生	天球上の特定の座標を太陽が通過する日とし、毎年7月2日頃です。 	農家にとって大切な節目の日で、この日までに田植えを終える、畑仕事を終える目安としています。稲がしっかりと根付くことを祈り、蛸を食べる習慣が関西にはあります。蛸の吸盤をイメージしているそうです。

	月日	風習・行事食
土用の丑の日	土用は立春、立夏、立秋、立冬それぞれの直前約18日間を言います。日にちを十二支に割り当てた日が丑の日です。	鰻を食べる習慣は江戸時代より続いています。説によると、商売がうまくいかない鰻屋が、夏に鰻を売るにはどうしたらいいか平賀源内に相談したところ、「本日丑の日」と書いて店先に貼る事を勧めました。するとその鰻屋は大変繁盛したとのことです。 

※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。