令和5年

1月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

1月のトピック！

1/1(日)元日

1/2(月)書き初め

1/7(土)人日の節句

1/9(月)成人の日

1/10(火)十日戎

1/15(日)小正月

1/16(月)藪入り

1/20(金)二十日正月

				あか	き	みどり
11日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ポークカレー	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	5g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		さつまいも	40g		○	
		りんごピューレ	15.8g			○
		カレールウ	21g			
		さとう	5.5g		○	
		トマトピューレ	14g			○
		とりがらかん	2.6g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		コンソメ	0.5g			
	ピクルス	だいこん	50g			○
		グリルピーマン	13g			○
		にんじん	10g			○
		ワインビネガー	5g			
		さとう	4g		○	
		しお	0.2g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
12日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	赤飯	はいがまい	57g		○	
		もちごめ	37g		○	
		せきはんのもと	47g			
		くろごま	2.1g			
		くり	15.7g			○
	関西雑煮風	とりにく	50g	○		
		さけ	5g			
		しお	0.2g			
		スライスかまぼこ	8g	○		
		さといも	30g		○	
		だいこん	40g			○
		にんじん	30g			○
		ごぼう	5g			○
		ほししいたけ	2g			○
		カットほうれんそう	20g			○
		しろねぎ	10g			○
		しろみそ	15g	○		
		しろだし	5g			
		ゆず	0.2g			○
	デザート	あまなつゼリー	1こ			

エネルギー 837kcal　たんぱく質 29.1g　脂質 24.4g

正月献立

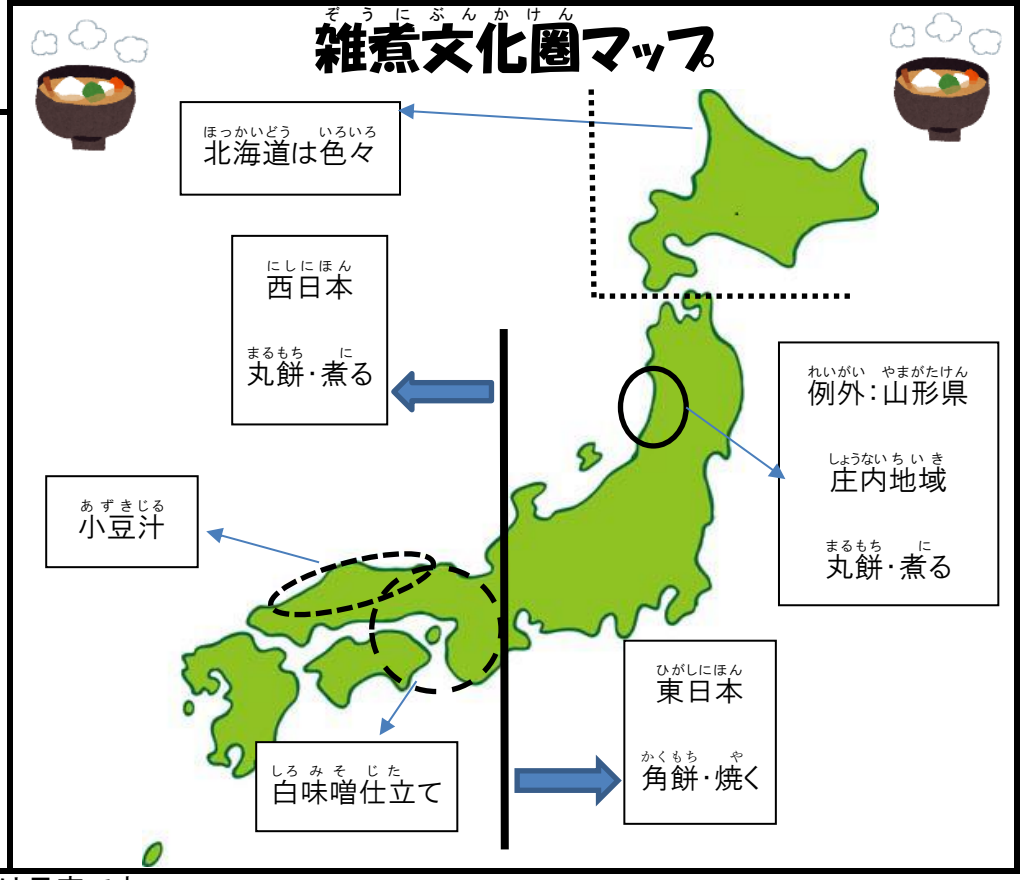
エネルギー 764kcal　たんぱく質 29.7g　脂質 18.4g

				あか	き	みどり
13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	100g		○	
	そぼろ丼	ぶたひきにく	40g	○		
		とりひきにく	40g	○		
		あぶら	1g		○	
		さけ	14g			
		おろししょうが	2g			○
		にんじん	40g			○
		ほししいたけ	2.1g			○
		だいこんのは	40g			○
		ほしひじき	2g	○		
		こいくちしょうゆ	10g			
		みりん	4g			
		さとう	4g		○	
		やきたまごそぼろ	50g	○		
	じゃがいものグリル	たまねぎ	20g			○
		じゃがいも	50g		○	
		あぶら	1g		○	
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		あおのり	0.2g			
16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		○	
	鶏の照り焼き	とりにく	120g	○		
		しお	0.6g			
		しろこしょう	0.05g			
		さけ	5g			
		たまねぎ	25g			○
		ピーマン	10g			○
		さけ	7.5g			
		みりん	7.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3g		○	
		みずあめ	1.5g			
		コーンスターチ	0.65g			
		しろごま	1g		○	
	味噌汁	カットわかめ	0.5g	○		
		たまねぎ	30g			○
		はくさい	40g			○
		にんじん	20g			○
		カットほうれんそう	20g			○
		あかみそ	8g	○		
		しろみそ	5g	○		
		かつおだし	1.8g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	0.5g			

エネルギー 872kcal　たんぱく質 38.6g　脂質 31.6g

エネルギー 800kcal　たんぱく質 37.1g　脂質 27.2g

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
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	100g		○	
エネルギー 772kcal たんぱく質 34.1g 脂質 22.8g	豚肉の生姜炒め	ぶたにく	80g	○		
		しお	0.2g			
		さけ	14g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	6g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	120g			○
		キャベツ	50g			○
		にんじん	20g			○
		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	10g			
		かたくりこ	1.5g		○	
		しろごま	2g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	トマトともやしの中華和え	グリルトマト	26.4g			○
		もやし	40g			○
		カットわかめ	0.52g	○		
		ごまあぶら	1g		○	
		しろごま	1g		○	
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		す	4g			
		さとう	1.5g		○	
		しお	0.2g			
18日(水)	ジョア	ジョアマスカット	1ぽん	○		
	パン	アップルパン	1こ		○	
エネルギー 822kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.9g	クリームシチュー	とりにく	60g	○		
		しお	0.3g			
		しろワイン	9.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		むえんバター	1.2g		○	
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		かぶ	40g			○
		カットほうれんそう	26g			○
		とりがらかん	2.6g			
		コンソメ	1g			
		なまクリーム	5.5g	○		
		ぎゅうにゅう	100g	○		
		コーンスターチ	6g			
		パセリフレーク	0.05g			○
	大根サラダ	だいこん	40g			○
		きりぼしだいこん	5g			○
		なめし	1.3g			○
		マヨネーズ(こぶくろ)	10g		○	
19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		○	
エネルギー 843kcal たんぱく質 36.2g 脂質 33.1g	豚肉と卵の炒め物	ぶたにく	80g	○		
		さけ	9.5g			
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	80g			○
		にんじん	40g			○
		きくらげ	1.5g			○
		いりたまご	40g	○		
		きゅうり	10g			○
		さとう	2g		○	
		みりん	2g			
		かつおこんぶだし	1g			
		こいくちしょうゆ	8g			
		しろこしょう	0.05g			
		ごまあぶら	2g		○	
	白菜の塩昆布和え	はくさい	55g			○
		にんじん	15g			○
		しおこんぶ	2g			
		ごまあぶら	1.5g		○	
		こいくちしょうゆ	1.5g			
		みりん	2g			

				あか	き	みどり
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		○	
エネルギー 728kcal たんぱく質 27.3g 脂質 20.2g	筑前煮	とりにく	60g	○		
		しお	0.3g			
		さけ	10g			
		あぶら	1g		○	
		だいこん	70g			○
		こんにゃく	50g		○	
		にんじん	40g			○
		ほししいたけ	2g			○
		たけのこ	21g			○
		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			
	里芋と小豆の煮物	さといも	52g		○	
		あずきかん	15g	○		
		さとう	3g		○	
		しお	0.2g			
23日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こめこナン	1こ		○	
エネルギー 786kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.8g	ポークシチュー	ぶたにく	60g	○		
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		おろしにんにく	2g			○
		あかワイン	9.5g			
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		こむぎこ	2.5g		○	
		デミグラスソース	80g			
		こいくちしょうゆ	4g			
		ポークブイヨン	5.2g			
		コンソメ	1g			
		パセリフレーク	0.05g			○
	焼きキャベツ	キャベツ	50g			○
		コーン	15g			○
		ブロッコリー	5.2g			○
		オリーブオイル	2g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		さけ	3g			
		コンソメ	0.5g			
24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 819kcal たんぱく質 33.2g 脂質 27.9g	鶏肉の赤味噌炒め	とりにく	80g	○		
		さけ	9.5g			
		しお	0.2g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	40g			○
		キャベツ	30g			○
		あげナス	40g			○
		きくらげ	2g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		はっちょうみそ	5g	○		
		あかみそ	5g	○		
		さとう	3g		○	
		みりん	3g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かたくりこ	3g		○	
		しろごま	1g		○	
	オクラの胡麻和え	オクラスライス	50g			○
		グリルトマト	13g			○
		ちくわスライス	8g	○		
		しろごま	2g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	2g		○	
		みりん	2g			
		ごまあぶら	1.5g		○	

給食川柳

「アンケート　やっぱり一位は　みそかつか」

※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5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(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	14g			
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
エネルギー 835kcal		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
たんぱく質 36.2g		いとこんにゃく	58g		○	
		たまねぎ	90g			○
		さとう	3g		○	
脂質 23.9g		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	10g			
		しろだし	5g			
		しろごま	2g		○	
	白菜の浅漬け	はくさい	55g			○
		にんじん	15g			○
		うすくちしょうゆ	3g			
	リクエスト給食 デザート部門1位	みりん	1.2g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
	デザート	プリン	1こ			
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		○	
	ホキの唐揚げ	ホキ	120g	○		
		おろししょうが	1.3g			○
		おろしにんにく	1.3g			○
		しお	0.6g			
		しろこしょう	0.05g			
エネルギー 829kcal		さとう	0.67g		○	
		さけ	1.3g			
		ちゅうかあじ	1.0g			
たんぱく質 37.4g	リクエスト給食 魚料理部門1位	こむぎこ	10.67g		○	
		かたくりこ	10.67g		○	
		あぶら	12g		○	
脂質 26.0g	具沢山味噌汁	たまねぎ	30.g			○
		はくさい	30g			○
		にんじん	30g			○
		あげナス	40g			○
		だいこん	40g			○
		しろみそ	13g	○		
		しろだし	4g			
27日(金)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぽん	○		
	パン	チーズパン	1こ		○	
	ポトフ	ぶたにく	60g	○		
		しお	0.3g			
		しろワイン	10g			
エネルギー 784kcal		おろしにんにく	2g			○
		おろししょうが	1g			○
たんぱく質 36.0g		にんじん	30g			○
		かぶ	40g			○
		たまねぎ	50g			○
脂質 27.1g		ブロッコリー	10g			○
		ウィンナー	15g	○		
		パセリフレーク	0.05g			○
		ポークブイヨン	5.2g			
		コンソメ	1g			
		しろこしょう	0.05g			
	ハムサラダ	キャベツ	45g			○
		セロリ	15g			○
		ロースハム	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		レモンかじゅう	1.6g			○
		す	3g			
		さとう	3g		○	

				あか	き	みどり
30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	70g	○		
		あぶら	9g		○	
	リクエスト給食 丼部門1位	はっちょうみそ	9g	○		
		あかみそ	4.5g	○		
エネルギー 790kcal		さけ	5.6g			
		みりん	6.75g			
たんぱく質 27.9g		さとう	6.75g		○	
		かつおこんぶだし	0.75g			
脂質 23.7g		しろごま	2.5g		○	
	すまし汁	はくさい	40g			○
		だいこん	30g			○
		にんじん	20g			○
		しろねぎ	10g			○
		ごぼう	5g			○
		カットわかめ	0.5g	○		
		オクラスライス	20g			○
		しろだし	5g			
		うすくちしょうゆ	0.5g			
31日(火)	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	80g	○		
		あかワイン	19g			
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 851kcal		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60.g			○
たんぱく質 33.2g		マッシュルーム	15g			○
		ポークブイヨン	2.6g			
脂質 27.6g		とりがらかん	2.55g			
		さとう	4g		○	
		りんごピューレ	10.5g			○
		トマトピューレ	13.5g			○
		トマトジュース	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			
		しお	1g			
		こむぎこ	7g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	15g			○
		にんじん	15g			○
		コーン	6.2g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	5g			

初夢「一富士、二鷹、三茄子」とは

初夢は、新年が明けて初めてみる夢の事です。初夢に富士山、鷹、茄子が出てくると縁起が良いとされています。徳川家康が富士山、鷹狩り、茄子を好んだ為という説や、富士(無事)、鷹(高い)、茄子(事を成す)という読み方になぞらえたという説があります。茄子が出てくる夢とはどんな夢でしょうか？

※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(火)～1月30日(月)

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。前年の昭和21年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、生徒を対象に、丼、魚料理、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、昨年1位のみそかつ丼や鯵フライをメニューに加えていました。

丼部門　みそかつ丼2連覇！

みそかつ丼　82票

ささみ天丼　43票

親子丼　39票

1

2

3

4位　豚オクラ丼
5位　もやし丼

魚料理部門　昨年王者鯵フライ敗れる！

ホキの唐揚げ　96票

鯵フライ　88票

鯖の味噌煮　29票

1

2

3

4位　鰆の野菜あんかけ
5位　鰯の梅しそ焼き

デザート部門　王道プリン！

プリン　84票

グレープゼリー　52票

ソフール
ストロベリー　51票

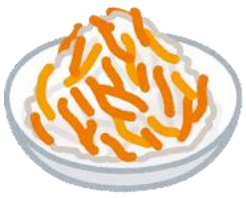
1

2

3

4位　ミニたい焼き
5位　アップルパイ

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牛乳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。