令和4年

11月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

11月のトピック！

11/3(木)文化の日

11/4(金)酉の市

11/10(木)十日夜

11/15(火)七五三

11/23(水)勤労感謝の日

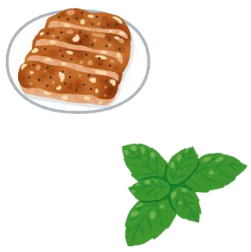
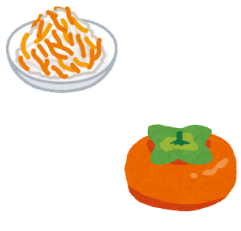
				あか	き	みどり
1日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鰯の梅しそ焼き	いわし	120g	○		
		ねりうめ	3.8g			
		しそ	1g			○
		ほしひじき	0.5g	○		
		しお	0.4g			
		さけ	1.5g			
エネルギー 777kcal	味噌汁	あぶらあげ	5g	○		
		だいこん	35g			○
たんぱく質 40.4g		ほししいたけ	1g			○
		にんじん	25g			○
脂質 28.1g		キャベツ	35g			○
		しろねぎ	5g			○
		あかみそ	11g	○		
		かつおだし	1.54g			
		こんぶだし	1.2g			
		にぼしだし	0.8g			
2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		○	
	酢豚	ぶたにく	60g	○		
		さけ	5.5g			
		こいくちしょうゆ	1.5g			
エネルギー 838kcal		かたくりこ	6g		○	
		さつまいも	30g		○	
		あぶら	6g			
たんぱく質 31.7g		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
脂質 25.1g		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		たけのこ	24g			○
		ピーマン	10g			○
		ほししいたけ	1.05g			○
		さとう	4g		○	
		さけ	6g			
		こいくちしょうゆ	6.4g			
		す	5g			
		トマトケチャップ	13g			
		ちゅうかあじ	1g			
	豆腐の胡麻味噌和え	オクラスライス	30g			○
		とうふ	40g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		さけ	1.5g			
		テンメンジャン	5.3g	○		
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	1.5g			
		ごまあぶら	1g		○	
		ちゅうかあじ	0.2g			
		しろごま	1g		○	

				あか	き	みどり
4日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	コッペパン	1こ		○	
	パンプキンシチュー	とりにく	50g	○		
		しろワイン	4.7g			
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		むえんバター	2.4g		○	
エネルギー 882kcal		ベーコン	5g	○		
		かぼちゃ	40g			○
たんぱく質 34.0g		にんじん	30g			○
		たまねぎ	40g			○
脂質 30.8g		はくさい	40g			○
		むきえだまめ	5.5g			○
		コンソメ	1g			
		こむぎこ	5.5g		○	
		かぼちゃピューレ	30g			○
		なまクリーム	5.5g	○		
		ぎゅうにゅう	80g	○		
		とりがらかん	2.5g			
		しお	0.5g			
	りんごとトマトのコンポート	グリルトマト	26.5g			○
		りんご	40g			○
		さとう	7g		○	
		しろワイン	9.5g			
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		
7日(月)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぽん	○		
	あんかけスパゲッティ	スパゲッティ	85g		○	
		しお	0.1g			
		オリーブオイル	5g		○	
		ウィンナー	15g	○		
	名古屋めし	ロースハム	15g	○		
		ベーコン	15g	○		
エネルギー 779kcal		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
たんぱく質 27.1g		おろししょうが	1g			○
		たまねぎ	60g			○
脂質 22.9g		にんじん	30g			○
		カットほうれんそう	13g			○
		マッシュルーム	10.5g			○
		やきたまごそぼろ	10.5g	○		
		トマトピューレ	13g			○
		トマトケチャップ	13g			
		トマトジュース	63g			○
		デミグラスソース	8g			
		とりがらかん	2.6g			
		ウスターソース	3g			
		さとう	3g		○	
		しおこうじ	4.8g			
		コンソメ	0.5g			
		かたくりこ	8g		○	
	ポテトサラダ	じゃがいも	45g		○	
		キャベツ	25g			○
		ワインビネガー	6g			
		さとう	4g		○	
		しお	0.3g			

秋の果物を使った給食紹介

11/4(金)	りんごとトマトのコンポート	りんごは８月から１１月にかけて収穫されます。秋が一番おいしい季節です。そのりんごをトマトと砂糖で煮ます。ヨーグルトにもトッピングしましょう。
11/10(木)	柿なます	柿はそのまま食べるだけでなく、食材として色々な料理に使う事ができます。給食では、和歌山でよく食べられている料理「柿なます」を提供します。

※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
※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
8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 731kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.7g	関東煮(かんとだき) 大阪名物(おおさかめいぶつ) 	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	21g	○		
		さつまあげ	16g	○		
		やきちくわ	16g	○		
		うずらたまご	23g	○		
		さとう	6.5g		○	
		うすくちしょうゆ	7g			
		みりん	4.5g			
		さけ	4g			
		にぼしだし	0.4g			
		かつおだし	0.55g			
		こんぶだし	0.55g			
	キャベツの浅漬け(あさづ) 	キャベツ	45g			○
		にんじん	15g			○
		きりぼしだいこん	3g			○
		うすくちしょうゆ	2.5g			
		おろししょうが	1g			○
		かつおぶし	0.27g	○		
		しろだし	1g			
9日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こくとうパン	1こ		○	
エネルギー 836kcal たんぱく質 40.8g 脂質 34.1g	レモンバジルチキン 	とりにく	120g	○		
		しお	0.6g			
		しろこしょう	0.05g			
		しおこうじ	7g			
		おろしにんにく	1g			○
		オリーブオイル	2g		○	
		バジルフレーク	0.1g			○
		しろワイン	5g			
		レモンかじゅう	1.55g			○
		グリルトマト	13g			○
		たまねぎ	20g			○
	コンソメスープ 	じゃがいも	30g		○	
		キャベツ	30g			○
		マッシュルーム	9g			○
		にんじん	20g			○
		だいこん	40g			○
		ポークブイヨン	7.9g			
		コンソメ	0.5g			
		しお	0.6g			
		しろこしょう	0.05g			
		しろワイン	5g			
		パセリフレーク	0.05g			○
		オリーブオイル	2g		○	
10日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	豚オクラ丼(ぶたどん)	はいがまい	100g		○	
エネルギー 770kcal たんぱく質 29.5g 脂質 24.2g		ぶたにく	70g	○		
		さけ	13.4g			
		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
		にんじん	20g			○
		オクラスライス	40g			○
		たまねぎ	40g			○
		スライスきくらげ	2g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	7g			
		しろだし	1.5g			
		しろごま	2g		○	
	柿なます(かき) 	だいこん	40g			○
		かき	25g			○
		きゅうり	5g			○
		さとう	3.5g		○	
		しお	0.2g			
		す	5g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			

				あか	き	みどり
11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 823kcal たんぱく質 37.3g 脂質 25.9g	ホキの唐揚げ(からあ) 	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			
		さとう	0.67g		○	
		さけ	1.3g			
		ちゅうかあじ	1g			
		こむぎこ	10.67g		○	
		かたくりこ	10.67g		○	
		あぶら	12g		○	
	具沢山味噌汁(ぐだくさんみそしる) 	たまねぎ	30g			○
		はくさい	30g			○
		にんじん	20g			○
		あげなす	40g			○
		だいこん	30g			○
		しろみそ	13g	○		
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.2g			
		にぼしだし	0.65g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
14日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	ハニーバンズ	1こ		○	
エネルギー 722kcal たんぱく質 34.1g 脂質 22.0g	ボルシチ 	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			○
		にんじん	30g			○
		たまねぎ	50g			○
		ビーツ	30g			○
		だいこん	30g			○
		トマトピューレ	10g			○
		トマトジュース	10g			○
		パセリフレーク	0.05g			○
		す	1.5g			
		さとう	3g		○	
		コンソメ	0.5g			
		とりがらかん	2.5g			
		あかワイン	5g			
	きのことコーンの醤油焼き(しょうゆや) 	まいたけ	20g			○
		マッシュルーム	20g			○
		むきえだまめ	9.2g			○
		ホールコーン	22g			○
		みりん	2g			
		こいくちしょうゆ	4g			
		あぶら	1g		○	
15日(火)	ジョア	ジョアマスカット	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 762kcal たんぱく質 38.5g 脂質 9.5g	鰤の野菜あんかけ(ぶりやさい) 	ぶり	80g	○		
		さけ	4g			
		しお	0.3g			
		ごまあぶら	2g		○	
		ほししいたけ	1g			○
		たまねぎ	20g			○
		にんじん	5g			○
		こまつな	5g			○
		うすくちしょうゆ	4g			
		みりん	3g			
		にぼしだし	0.15g			
		かつおだし	0.2g			
		かたくりこ	1.2g		○	
		こんぶだし	0.2g			
	豚汁(とんじる) 	ぶたにく	40g	○		
		さけ	10.6g			
		あぶら	0.5g		○	
		はくさい	30g			○
		にんじん	30g			○
		だいこん	50g			○
		こんにゃく	26g		○	
		ごぼう	5g			○
		はねぎ	5g			○
		あかみそ	11g	○		
		かつおだし	1.54g			
		にぼしだし	1.05g			
		こんぶだし	1.2g			

※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

11月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

11/15（水）七五三

七五三はこどもが３歳、５歳、７歳になった際、晴れ着を着て健やかな成長を祝う行事です。平安 時代から続いており、当時は医療が発達しておらず、こどもの致死率は高かったようです。七五三は３つの儀式に由来しています。

男・女 ３歳	「髪置きの儀 」…平安 時代、こどもは生後７日より３歳になるまで清潔を保つ為、丸坊主にして育てる習慣がありました。
男５歳	「袴 着の儀 」…平安 時代、当時の正装である羽織袴は５歳から着るようになり、少年の仲間入りをしていました。
女７歳	「帯解の儀」…鎌倉時代、９歳で着物を着る時の付け紐をとり、帯を初めて締めました。江戸時代に７歳女のみの儀式になりました。

				あか	き	みどり
16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	80g	○		
		あかワイン	19g			
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 858kcal		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	15g			○
たんぱく質 33.3g		グリンピース	5.3g			○
		とりがらかん	2.55g			
脂質 27.6g		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	13.5g			○
		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	0.5g			
		こむぎこ	8g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	15g			○
		にんじん	15g			○
		ホールコーン	6.2g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	5g			
17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		○	
	炒り豆腐	ぶたひきにく	35g	○		
		とりひきにく	30g	○		
		あぶら	1.5g		○	
		さけ	13.2g			
エネルギー 815kcal		おろししょうが	1g			○
		にんじん	25g			○
		たまねぎ	30g			○
たんぱく質 35.6g		ほししいたけ	2g			○
		とうふ	60g	○		
脂質 28.6g		やきたまごそぼろ	26.5g	○		
		さやいんげん	5.3g			○
		こいくちしょうゆ	5g			
		みりん	4g			
		さとう	4g		○	
		しろだし	1.5g			
	じゃがピーマン	あぶら	3g		○	
		ピーマン	15g			○
		たまねぎ	10g			○
		じゃがいも	40g		○	
		ちりめんじゃこ	5.3g	○		
		しお	0.2g			
		さとう	2g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			

				あか	き	みどり
18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		○	
	ささみの磯辺揚げ	ささみ	120g	○		
		しろこしょう	0.05g			
		しお	0.7g			
		さけ	4.5g			
		てんぷらこ	16g			
		ちゅうかあじ	1g			
		あおのり	0.3g			
エネルギー 840kcal		あぶら	12g		○	
	のっぺい汁	あぶらあげ	5.3g	○		
		さといも	31.5g		○	
たんぱく質 46.7g		ごぼう	5g			○
		だいこん	40g			○
		にんじん	30g			○
脂質 23.9g		はくさい	40g			○
		ほししいたけ	2g			○
		しろねぎ	10g			○
		ゆず	0.5g			○
		かたくりこ	5.3g		○	
		みりん	3g			
		さけ	3g			
		うすくちしょうゆ	7g			
		かつおだし	1.2g			
		にぼしだし	0.8g			
		こんぶだし	1.2g			
21日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	肉うどん	うどん	250g		○	
		あぶら	5g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		しお	0.5g			
エネルギー 829kcal		さけ	20g			
		あつあげ	40g	○		
たんぱく質 37.3g		はくさい	40g			○
		はねぎ	10g			○
脂質 37.9g		うすくちしょうゆ	5g			
		みりん	4.5g			
		かつおこんぶだし	1g			
		にぼしだし	0.8g			
		かつおだし	1.2g			
		こんぶだし	1.2g			
		しお	0.3g			
		しろごま	2g		○	
	ひじきの煮物	ほしひじき	4g	○		
		にんじん	15g			○
		あぶらあげ	5.5g	○		
		つきこんにゃく	5.5g		○	
		ホールコーン	6.5g			○
		こいくちしょうゆ	4.4g			
		みりん	3g			
		さとう	1.5g		○	
		かつおだし	0.4g			
		こんぶだし	0.25g			
		にぼしだし	0.13g			
	デザート	アップルパイ	1こ			

11/23（水）勤労感謝の日

勤労感謝の日は、新嘗祭に由来します。新嘗祭は飛鳥時代から続いており、その年の収穫を神に感謝する祭事として行われてきました。**日本人は古来より命を支える「食」を大切にしてきました。**

新嘗祭が勤労感謝の日に変わったのは1948年からです。アメリカGHQの占領政策によるものでした。現在は「**勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝し合う**」という日になっています。

※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
※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
22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	5g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
エネルギー 874kcal		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
たんぱく質 27.4g		さつまいも	40g		○	
		りんごピューレ	15.8g			○
		カレールウ	21g			
脂質 28.4g		さとう	5.5g		○	
		トマトピューレ	14g			○
		とりがらかん	2.6g			
		ウスターソース	3g			
		コンソメ	0.5g			
	焼き野菜	かぼちゃ	35g			○
		だいこん	24g			○
		キャベツ	18g			○
		オリーブオイル	2g		○	
		しおこうじ	5g			
		パセリフレーク	0.05g			○
24日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ルーローハン風 甘辛丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	10g			
		しお	0.2g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
エネルギー 815kcal		あぶら	1g		○	
		だいこん	60g			○
たんぱく質 30.7g		うずらたまご	30g	○		
		たまねぎ	40g			○
脂質 30.3g		こむぎこ	1.5g		○	
		チンゲンサイ	10g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	5g			
		す	2.5g			
		ちゅうかあじ	1g			
		こいくちしょうゆ	7g			
	中華和え	あげなす	30g			○
		にんじん	15g			○
		もやし	25g			○
		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		○	

世界の料理の給食紹介

11/14（月）	「ボルシチ」 ウクライナ ロシアなど	ウクライナ、ロシアなど東欧諸国の郷土料理。ビーツを使ったトマトベースの野菜スープです。ビーツは大根に似た食感で、赤い色と甘さが特長の冬の野菜です。給食でもビーツを使います。
11/24（木）	「ルーローハン」 台湾	台湾の代表的な名物料理。豚肉を玉子と一緒に甘辛く煮込み、ごはんにかけて食べる肉そぼろごはんです。甘い香りのする「八角」という香辛料を使うのが特長ですが、給食では使いません。

11/8（火）給食「関東煮」の話

読み方は「かんとだき」で「かんとうに」ではありません。室町時代、田楽 料理が登場し、焼いた田楽や煮込んだ田楽をまとめておでんと言いました。江戸時代に焼いたものが田楽、煮込んだものがおでんになりました。そのおでんが関西に伝わり、関東煮として広まりました。

				あか	き	みどり
25日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		○		
	テリヤキバーガー	バターロール	2こ		○	
		ハンバーグ	2こ	○		
		さけ	15g			
		みりん	15g			
		こいくちしょうゆ	6g			
エネルギー 849kcal		さとう	6g		○	
		みずあめ	3g			
たんぱく質 33.8g		コーンスターチ	1.3g		○	
	具沢山 コンソメスープ	ベーコン	10g	○		
脂質 30.5g		オリーブオイル	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		キャベツ	40g			○
		にんじん	30g			○
		だいこん	30g			○
		マッシュルーム	9g			○
		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	1g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		ポークブイヨン	5.3g			
29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		○	
	みそチゲ	ぶたにく	60g	○		
		さけ	11g			
		あぶら	1g		○	
エネルギー 797kcal		おろしにんにく	1g			○
		だいこん	40g			○
たんぱく質 32.8g		にんじん	30g			○
		じゃがいも	30g		○	
脂質 29.4g		はねぎ	5g			○
		とりがらかん	2.7g			
		とうふ	30g	○		
		キムチ	20g			
		たまご	21g	○		
		コチュジャン	0.4g	○		
		あかみそ	8g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3g		○	
		みりん	4g			
	ナムル	もやし	50g			○
		きりぼしだいこん	4g			○
		ごまあぶら	2.5g		○	
		しお	0.2g			
		ちゅうかあじ	0.3g			
		しろごま	2g		○	
30日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	親子丼	はいがまい	100g		○	
		とりにく	60g	○		
		たまねぎ	60g			○
		はくさい	40g			○
		たまご	40g	○		
		はねぎ	5g			○
		さけ	1.5g			
エネルギー 791kcal		さとう	3g		○	
		みりん	3g			
たんぱく質 35.3g		こいくちしょうゆ	6g			
		かつおだし	0.4g			
脂質 26.8g		にぼしだし	0.25g			
		こんぶだし	0.6g			
		しお	0.2g			
	人参とこんにゃくの煮物	あぶらあげ	10.5g	○		
		つきこんにゃく	30g		○	
		にんじん	30g			○
		しろごま	1g		○	
		ごまあぶら	1.5g		○	
		さとう	3g		○	
		みりん	3g			
		こいくちしょうゆ	5g			
		かつおこんぶだし	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。