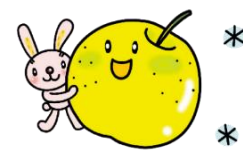


9月 こんだてひょう



校内発第 200 号
令和8年8月28日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
2水	ポークカレー	○	ひじきサラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご きゅうり とうもろこし	625 kcal	2学期最初の給食はカレー！今日のカレーは、りんごを入れてフルーティな味わいにしました。ひじきには、カルシウムや鉄分が豊富に含まれます。
3木	ごはん	○	ぶたの生姜焼き かきたま汁 ゴーヤとツナの佃煮	こめ さとう かたくりこ ごま	ぶたにく とうふ たまご ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが えのきたけ オクラ ゴーヤ	648 kcal	佃煮は、ゴーヤが苦手な人にもぜひ食べてもらいたいです。ゴーヤとツナを炒め、醬油やさとうで味付するとごはんのお供に変身します。ほんのり残る苦みがやみつきになるおいしさです。
4金	コッペパン	○	アジのトマトソース ウィンナーと野菜のスープ	コッペパン こむぎこ あぶら じゃがいも	アジ ウィンナー きんときまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ トマト にんじん キャベツ	600 kcal	アジはこんがりと焼いて、あまずっぱいトマトソースをかけました。アジには、脳の働きを助けるDHAや血液を健康に保つEPAが含まれています。
7月	ごはん	○	とんてき ボイルキャベツ 冬瓜のみそ汁	こめ さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ とうがん にんじん はねぎ	624 kcal	冬瓜は名前に「冬」の漢字が使われますが、うりの仲間な夏野菜です。切らずにまるごと保存しておく、冬までおけるほど長持ちすることから冬瓜と呼ばれるようになりました。
8火	ごはん	○	にくじゃが ずいきときゅうりの酢のもの	こめ じゃがいも しらたき さとう	ぎゅうにく ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ずいき きゅうり ゆず	606 kcal	ずいきは海老芋の葉の部分です。海老芋は富田林の特産物で、サトイモの仲間です。シャキッとした食感がさわやかでおいしいですよ。
9水	ジャンバラヤ	○	とうにゅう 豆乳コーンチャウダー フルーツ寒天	こめ コーンスターチ	とりにく ウィンナー ベーコン とうにゅう かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ きピーマン ピーマン とうもろこし にんじん しめじ みかん もも	616 kcal	ジャンバラヤは、スパイスを使ったアメリカ生まれの混ぜご飯です。給食では辛さを控えめにしています。スパイシーな香りが食欲をそそり、暑さを吹き飛ばしてくれます。
10木	ごはん	○	こ 小いわしのから揚げ はくさい 白菜のおひたし 豚汁	こめ あぶら じゃがいも	かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん はねぎ	602 kcal	小いわしのから揚げは、頭からしっぽまで丸ごと食べられます。骨を丈夫にしてくれるカルシウムを成長期にしっかりとっておくことが大切です。
11金	て 照り焼きチキン バーガー		わふう 和風ポトフ アシドミルク	バーガーパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	とりにく ベーコン ウィンナー アシドミルク	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	675 kcal	て 照り焼きチキンバーガーは、パンにチキンとキャベツをはさみ、マヨネーズをかけていただきます。
14月	ごはん	○	まーぼー豆腐 ごぼうサラダ	こめ あぶら かたくりこ ごま さとう マヨネーズ	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	639 kcal	ごぼうに含まれる食物せんいの量は野菜の中でもトップクラス。食物せんいは便を出しやすくし、お腹の中をスッキリきれいにしてくれます。



地産地消

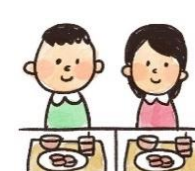
みなみかわちさんしよくざい
南河内産食材
しよくざいめい かせん
食材名に下線があるものが南河内産です

ピーマン、オクラ、ずいき(富田林市)、小松菜(河南町)

給食の写真はこちら

URLをクリックすると
給食の写真をご覧いただけます。

<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-kyusyokuitsu/>





9月 こんだてひょう

日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
15 火	鶏のネギ塩丼 とりしおどん	○	枝豆 えだまめ 豆腐とわかめのみそ汁 とうふしる	こめ ごま あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし ねぎ えだまめ にんじん だいこん	593 kcal	鶏のネギ塩丼は、鶏肉を塩こうじに漬け、やわらかさとうま味をアップさせています。鶏肉の中でもムネの部位を使っているため、脂肪が少なくさっぱりとした味わいです。
16 水	ごはん	○	蒸しシューマイ ビーフン炒め サンラータン お	こめ ビーフン あぶら かたくりこ	かまぼこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ はねぎ	629 kcal	サンラータンは、漢字で書くと「酸辣湯」です。中国で生まれた料理で、文字通りすっぱさと辛さのあるスープです。麺を入れるとサンラータン麺になります。
17 木	かつおめし	○	ナスのおかか和え ぐる煮 に	こめ さとう あぶら さといも こんにゃく	かつお ツナ かつおぶし あつあげ ぎゅうにゅう	しょうが なす きゅうり たまねぎ ゆず にんじん だいこん ごぼう	593 kcal	高知の味を楽しもう！ かつおめしは甘辛く煮たかつおが入ったまぜごはんです。ぐる煮の「ぐる」は「みんな・なかま」という意味で、いろいろな具と一緒に煮た高知県の郷土料理です。
18 金	肉みそうどん にく	○	つみれ汁 ヨーグルト じる	うどん さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく みそ つみれ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん だいこん みずな	592 kcal	つみれ汁には、河南町産の水耕栽培の水菜が入っています。水菜はカルシウムや食物繊維が豊富で健康な体作りに役立ちます。
24 木	お月見メニュー つきみ	○	人参のツナマヨ炒め 五目スープ お月見ゼリー にんじん ごもく	こめ さつまいも マヨネーズ おつきみゼリー	ツナ かまぼこ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しめじ しょうが	616 kcal	朗日は中秋の名月です。絵本『14ひきのおつきみ』に登場する、「おつきさん」のようなまん丸で黄色いお月見ゼリーを取り入れました。学校の図書室にある絵本なのでぜひ読んでみてください。
	さつまいもごはん							
25 金	ライ麦パン むぎ	○	カレイのマヨコーン焼き ゆでブロッコリー ミネストローネ や	ライむぎパン マヨネーズ マカロニ	カレイ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー にんじん トマト	608 kcal	カレイのマヨコーン焼きは新メニューです。カレイは煮付けでよく食べられる魚ですが、やわらかくあっさりとした味わいで、焼いてもおいしく食べられます。
28 月	チキン南蛮丼 なんばんどん	○	根菜汁 こんさいじる	こめ かたくりこ マヨネーズ あぶら さとう さつまいも	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん にんじん ごぼう はねぎ	678 kcal	昨年、中学部2年生が取り組んだ「給食コンテスト」で生まれたメニュー「チキン南蛮丼」が給食に再登場します。甘酸っぱいたれとマヨネーズの相性は抜群です！
29 火	ごはん	○	ナスと厚揚げの肉みそ炒め ささみときゅうりのサラダ あつあ にく いた	こめ あぶら さとう	あつあげ ぶたにく みそ ささみ ぎゅうにゅう	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん みょうが もやし きゅうり	640 kcal	なすときゅうりは、本校の卒業生が活躍している農園から届く予定です。心をこめて育てられた野菜を、ぜひ味わってください。
30 水	防災メニュー ぼうさい		コーンフレークチキン 温野菜 ヒートレスカレー【非常食】 ヨーグルツパ おんやさい	こめ マヨネーズ コーンフレーク じゃがいも サウザンドレッシング	とりにく ヨーグルツパ	にんにく にんじん だいこん ブロッコリー	623 kcal	今日は防災学習日。温めずに食べられるヒートレスカレーを味わってみましょう。給食室では、もしもの災害に備えて1食分の非常食を備蓄しています。
	ごはん							

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。

おはなしきゅうしょく



24日 お月見ゼリー 『14ひきのおつきみ』

14ひきのねずみたちが力を合わせてお月見の準備をし、美しい満月を楽しむお話です。秋の味覚を味わいながら、きれいなお月さまを思い浮かべてみましょう。



地産地消

みなみかわちんしんしよくざい 南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です

ピーマン、葉ねぎ、なす、きゅうり(富田林市)
こまつな みずな かなんちよう
小松菜、水菜(河南町)

*地産地消って・・・？

ちいき 地域でとれたものを地域で消費する(食べる)こと。おいしく新鮮で環境にもやさしい♡