



4月 こんだてひょう

校内発第 2 号
令和6年4月9日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食	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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
12金	ハッシュドポーク	○	たまねぎとわかめのサラダ お祝いデザート	こめ デミグラスソース さとう あぶら おいわいでざーと	ぶたにく くきわかめ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし	692 kcal	春が旬の新玉ねぎとわかめを使ったサラダです。新玉ねぎは、やわらかく甘みがあります。
15月	ごはん	○	鱈のレモン風味 キャベツのごま和え 根菜汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	さわら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	レモン キャベツ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	693 kcal	根菜汁に入っているごぼうには食物繊維が豊富に入っていて、おなかの調子を整えてくれます。
16火	ごはん	○	ぶたじゃが ほうれん草の白和え ひじきのふりかけ	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま	ぶたにく とうふ ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 はくさい	599 kcal	ひじきは海藻の仲間です。成長期に大切な鉄分やカルシウムをたくさん含んでいます。
17水	ごはん	○	厚揚げのピリ辛炒め ひじきの煮物	こめ あぶら さとう	あつあげ ぶたにく だいず あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	チンゲンサイ はくさい にんじん にんにく たまねぎ きりぼしだいこん	650 kcal	今日のピリ辛炒めは、コチュジャンという甘辛い調味料で味を付けています。似た名前のトウバンジャンという調味料もありますが、コチュジャンの方が甘みが強いです。
18木	ごはん	○	焼きぎょうざ レンコンとピーマンのおかか炒め ごま担々スープ	こめ あぶら ピーマン ねりごま	ぎょうざ かつおぶし ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	れんこん ピーマン にんじん にんにく しょうが はくさい にら	629 kcal	ぎょうざは人気メニューの一つです。中華料理ですが、中国では茹でて食べるのが一般的だそうです。
19金	キャベツとじゃこのスパゲッティ	○	温野菜 ガトーショコラ	スパゲッティ あぶら さつまいも ごまドレッシング ガトーショコラ	ローズハム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	きぬさや キャベツ たまねぎ にんにく にんじん だいこん	613 kcal	ちりめんじゃこは、イワシの子供です。骨ごと食べられる小さい魚は、骨をじょうぶにするカルシウムがたっぷりです。
20土	なす丼		肉団子とビーフンのスープ ヨーグルッペ	こめ さとう ごま ビーフン あぶら	とりにく とりだんご よーぐるっぺ	なす たまねぎ しょうが はねぎ こまつな はくさい しめじ にんじん	603 kcal	なすの皮には、ナスニンという色素が含まれています。ナスニンは、病気を予防する効果があるといわれています。
23火	ごはん	○	鶏と根菜の甘酢煮 ピーマンの塩昆布和え のり	こめ こんにやく さとう ごま あぶら	とりにく しおこんぶ のり ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう ピーマン キャベツ	591 kcal	海苔は、海の中で取れる海藻の一種です。食物繊維がたくさん入っていて、お腹の調子を整えてくれます。
24水	ごはん	○	鶏のから揚げ 三色おひたし キャベツのみそ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ えのきたけ	660 kcal	鶏のから揚げは、とても人気のメニューです。給食では40kgというたくさんの鶏肉を調理員さんが丁寧に揚げしてくれます。
25木	ごはん	○	マーボー豆腐 アスパラコーンとえ	こめ あぶら さとう かたくりこ	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 アスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし	576 kcal	今日のマーボー豆腐は、トウバンジャンと赤みそなどで味付けをしています。ごはんにととも合う料理ですね。
26金	コッペパン	○	ローストチキン 野菜炒め コンソメスープ	こまつな はちみつ さとう	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	567 kcal	今年度一回目のパンの献立です。これから、丸いパンやドライフルーツの入ったパンなど、色々なパンが登場するので楽しみにしてくださいね。
30火	鶏塩丼	○	沢煮わん	こめ ごま あぶら	とりにく とうふ ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ レモン きりぼしだいこん にんじん ごぼう はねぎ	596 kcal	今日の鶏塩丼には、レモン汁が使われています。レモンにはビタミンCなどの栄養が豊富に含まれていて、疲労回復などが期待できます。

※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。※給食のマヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。

地産地消 みなみかわちさんしよくさい
南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です
ほうれん草、小松菜（河南町） なす、葉ねぎ（富田林市）

今月の給食目標：給食のきまりを守ろう