



5月こんだてひょう

校内発第 57 号
令和7年4月25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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1木	たけのこごはん	○	かぶと型ハンバーグ すまし汁 ミニたいやき	こめ ミニたいやき	あぶらあげ こんぶ ハンバーグ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん みずな	661 kcal	5月5日の「こどもの日」メニューです。たけのこご飯は、あっという間に大きくなるたけのこにちなんで、みんなが元気に成長するようお願いをこめています。
2金	コッペパン	○	ポークチャップ 蒸しじゃがいも コンソメスープ	コッペパン じゃがいも	ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん しめじ	650 kcal	ポークチャップは、焼いた豚肉をケチャップで味付た料理です。給食では、肩ロースというジューシーな部位の豚肉をオープンでこんがり焼いて作ります。
7水	ごはん	○	かつおの磯風味 三色おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	こめ かたくりこ あぶらさとう	かつお あおのり あぶらあげ かつおがし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん	643 kcal	春にとれるかつおを「初がつお」といいます。今日のメニューは、かつおに衣をつけてカラッと揚げ、青のりが入ったたれをかけています。
8木	ごはん	○	豚肉と切り干しのピリ辛炒め かきたま汁	こめ あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん にんにく きりぼしだいこん にら たまねぎ えのきたけ	591 kcal	切り干し大根の主な産地は宮崎県です。今年は天候の影響で、いつもより生産量が少なくなっているそうです。
9金	コッペパン	○	バーベキューチキン 温野菜 ポトフ	コッペパン じゃがいも	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー だいこん はくさい さやいんげん	666 kcal	バーベキューチキンは、たくさんの食材と調味料で味付をします。玉ねぎやにんにく、りんごに加え、醤油やみりん、ソースに粒マスタードも入っています。どんな味がするかお楽しみに！
12月	ごはん	○	たらのだ酢あんかけ 鶏だんご汁	こめ かたくりこ あぶら さとう	たら とりだんご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう だいこん はねぎ	642 kcal	お魚はパサパサするから苦手…という人もいます。今日は、野菜が入った甘酢あんかけと一緒に食べてみてください。野菜とあんかけの水分でしっとり食べられます。
13火	豆ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 白菜の煮浸し	こめ じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく あつあげ あぶらあげ かつおがし ぎゅうにゅう	うすいえんどう にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	603 kcal	豆ごはんには、「うすいえんどう」という品種の豆を使います。豆むきは、全校分で20キロもの量を、高等部2年生、中学 部1年生がしてくれます。
14水	なすとひき肉のカレー	○	ごぼうとひじきのサラダ	こめ ごま さとう あぶら	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ	630 kcal	なすは、富田林産のものを使用します。生産地が近いことで、新鮮でおいしいなすが味わえます。なすは富田林の特産物で、ビニールハウスでもたくさん栽培されています。
15木	ごはん	○	炒り豆腐 きんぴらごぼう 給食じまん	こめ さとう こんにやく あぶら ごま	とうふ たまご とりにく のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はねぎ ごぼう ほししいたけ	592 kcal	「給食じまん」は、のりの佃煮です。ほかほかごはんとの相性がピッタリで、ごはんがどんどん進みます。
16金	ミートソーススパゲッティ	○	じゃがいものパン粉焼き	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも ぱんこ マヨネーズ	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム トマト	632 kcal	ミートソーススパゲッティには、チーズが入っています。チーズが入ることでもろやかになり、味にコクがでます。乳製品にアレルギーがある人は、チーズを入れない除去食が出ます。

※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。

※マヨネーズは、卵を使っていないものを使用しています。



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

こまつな みずな かなんちよう 小松菜、水菜(河南町)
は なた とうだばやしし なす、葉ねぎ(富田林市)



5月こんだてひょう



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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
19月	ごはん	○	鶏の照り焼き 新玉ソテー 根菜汁	こめ さとう かたくりこ あぶら さつまいも	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	609 kcal	春にとれる玉ねぎを「新玉ねぎ」といいます。目くて水分が多く、ジューシーな味わいです。
20火	ガパオライス	○	ビーフンのスープ イチゴヨーグルト	こめ さとう あぶら かたくりこ ビーフン	とりにく ぶたにく いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン チンゲンサイ ねぎ にんじん	649 kcal	ガパオライスはタイ料理です。ナンプラーやバジルを使って味付するのが特徴です。「ガパオ」は、タイでよく使われている「バジル」をあらわしています。
21水	ごはん	○	シシャモフライ 春野菜の煮物 キャベツと新玉のみそ汁	こめ あぶら さとう	ししゃもフライ こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ふき キャベツ たまねぎ	605 kcal	煮物には、春の味覚の代表格「たけのこ」と「ふき」が入っています。春にとれる山菜はほろ苦い味で、体を目覚めさせてくれます。
22木	ごはん	○	蒸しシューマイ ビーフン炒め わかめスープ	こめ ビーフン あぶら ごま	わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン はねぎ	618 kcal	シューマイは、中華料理の点心のひとつです。点心は軽食という意味で、餃子や小籠包も点心です。
23金	レーズンパン	○	チリコンカン マカロニサラダ	レーズンパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	だいず きんときまめ ぶたにく ローズハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト きゅうり	707 kcal	チリコンカンはアメリカの料理です。ひき肉と細かく刻んだたまねぎなどの野菜を炒め、チリパウダーを入れてスパイシーに仕上げます。
26月	高野豆腐の そばろ丼	○	大根のみそ汁	こめ さとう かたくりこ	こうやどうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが きぬさや だいこん はねぎ	600 kcal	高野豆腐には、鉄分やカルシウムなどの成 長期にとりたい栄養素が多く含まれていま す。スポンジ状になっているため、だしを 吸っておいしくなります。
27火	ごはん	○	鶏とがんもの煮物 ツナサラダ	こめ さとう あぶら	とりにく がんもどき ツナ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	604 kcal	がんもは「がんもどき」のことです。豆腐に野菜などをまぜで、丸めて油で揚げて作り ます。今日の煮物には、かわいい一口サイ ズのがんもが入っています。
28水	ごはん	○	サバの塩焼き おからの炒り煮 小松菜のみそ汁	こめ さとう	さば おから あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ	608 kcal	ごはんのみそ汁は、味の面でも栄養の面でも、名コンビです。ごはんに少ないアミノ酸 のリジンのみその原料となる大豆が多く含 んでいるためです。
29木	ひじきごはん	○	豚肉と野菜のごまみそ炒め 五目豆	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく	とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ だいず こんが ぎゅうにゅう	にんじん はくさい にら たまねぎ れんこん	625 kcal	五目豆には、大豆やれんこんなど色々な食 べ物が入っています。五目には「いろいろな 具がまざった」という意味があるので、具 が6種類でも「五目」といいます。
30金	セルフホット ドッグ	○	豆乳ポテトチャウダー	コッパパン じゃがいも コーンスターチ	フランクフルト ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	637 kcal	今日のパンには、切りめが入っています。切 りめにフランクフルトとキャベツを自分では さんでホットドッグを作ります。
31土	ちゃんぽん		厚揚げのチリソース煮 ぶどうゼリー 野菜ジュース	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ぶどうゼリー	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう あつあげ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし にんにく しょうが ねぎ やさいジュース	617 kcal	高等部のみなさんは体育大会でしたね。自 分の力は出し切れましたか。ちゃんぽんには 豚肉やかまぼこ、たっぷりの野菜を入れ ています。給食を食べて疲れを癒しましよ う！

※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、卵を使っていないものを使用しています。

だんだんと気温が上がってきましたね。
こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。



みなみかわちんしよくざい
南河内産食材
食材名に下線があるものが南河内産です
こまつな
小松菜(河南町)
は
葉ねぎ(富田林市)