



4月こんだてひょう

校内発第 8 号
令和7年4月8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 からだをつくのもと	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
14月	チキンカレー	○	ハムサラダ お祝いデザート	こめ じゃがいも あぶら さとう いちごゼリー	とりにく ロースハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きピーマン ゆず	639 kcal	お祝いデザートは、旬のいちごを使ったゼリーです。いちごは果物の中でもトップクラスにビタミンCが多く、生で食べると効率よくとることができます。
15火	ごはん	○	塩から揚げ 白菜の煮浸し 若竹汁	こめ さとう かたくりこ あぶら か	とりにく あぶらあげ かつおがし わかめ とうふ こんが ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい ごまつな にんじん たけのこ	672 kcal	わかたけ汁には、春が旬のわかめとタケノコが入っています。花形の麩も入れて、春らしさを感じる汁物にしています。
16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 にんじん にんにく たまねぎ	631 kcal	厚揚げは、豆腐を油で揚げたものです。揚げることで水分が抜け、骨を丈夫にするカルシウムは豆腐の2倍以上になります。
17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 ごま坦タスープ	こめ あぶら ビーフン ねりごま	ぎょうざ かつおがし 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	ごま坦タスープには、「練りごま」が入っています。ごまの香りが豊かで食欲をそそるおいしいスープになります。
18金	キャベツとツナのスパゲッティ	○	温野菜 みかんゼリー	スパゲッティ あぶら じゃがいも ごまドレッシング みかんゼリー	ツナ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん だいこん	605 kcal	冬にとれるキャベツはずっしり詰まった重たいキャベツですが、春にとれるキャベツは葉がふんわりとしてやわらかいキャベツです。
19土	なす丼		肉団子スープ ヨーグルツペ	こめ さとう ごま あぶら	とりにく とりだんご とうふ ヨーグルツペ	なす たまねぎ しょうが はねぎ ごまつな エリンギ にんじん	608 kcal	富田林市では、なすの生産が盛んで、今の時期はハウスで栽培されたなすが多く出回ります。皮がやわらかくておいしいですよ。苦手な人もまずは一口食べてみてね。
22火	鶏塩丼	○	じゃがいものみそ汁	こめ ごま あぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ レモン にんじん ごまつな	609 kcal	春にとれるじゃがいも、玉ねぎは「新じゃがいも」、「新玉ねぎ」と呼ばれます。今日はどちらもみそ汁に入っています。どんな味がするかな？
23水	ごはん	○	鱈のレモン風味 キャベツのごま和え とうふとわかめのみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	さわら とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	レモン キャベツ にんじん だいこん	645 kcal	鱈のレモン風味は、魚が苦手な人でもおいしく食べられるように、魚に下味をつけてカラッと揚げ、甘酸っぱいレモン風味のたれをかけています。
24木	ごはん	○	ぶたじゃが じゃこピーマン ふりかけ	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	601 kcal	ピーマンは苦みがある野菜なので、苦手な人もいると思いますが、今日は香ばしく炒めたちりめんじゃことごま油で香りをつけておいしく食べられるようにしています。
25金	コッペパン	○	ローストチキン 野菜炒め 豆乳コーンチャウダー	コッペパン はちみつ さとう コーンスターチ	とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが チンゲンサイ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ	647 kcal	豆乳コーンチャウダーにはたくさんの野菜が入っています。給食は、大きな鍋でたくさん煮込むので野菜のうま味がギュッと詰まったおいしいスープになります。
28月	青菜わかめごはん	○	高野豆腐の卵とじ さつまいものレモン煮	こめ ごま さとう さつまいも	わかめ たまご かまぼこ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん たまねぎ きぬさや ほししいたけ レモン	663 kcal	高野豆腐の卵とじは、成長期に大切なカルシウムと鉄分がたっぷりとれるメニューです。
30水	ごはん	○	マーボー豆腐 アスパラコーン和え	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	590 kcal	春が旬のアスパラとキャベツなどを和えたアスパラコーンとえは、コーンの甘味を活かして、味付けはしょうゆと塩だけです。

※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。

給食では、たくさんの食べ物との
出会いが待っているよ♪

地産地消
みなみかわちんしよくざい
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
みなみかわちん

こまつな かなんちよう
小松菜(河南町) なす、はねぎ(富田林市)