



7月こんだてひょう

校内発第 231 号
令和7年6月25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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1火	ごはん	○	サバのさっぱり煮 ピーマンとしらたきのきんぴら じゃがいものみそ汁	こめ さとう しらたき あぶら ごま じゃがいも	さば あつあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ	648 kcal	夏野菜のピーマンは、油と一緒に調理すると苦みがやわらぎます。栄養価の高いピーマンは、特にビタミンCが多く、レモンよりも多く含まれます。
2水	スタミナ チャーハン	○	冬瓜と肉団子のスープ フルーツゼリーポンチ	こめ あぶら ごま サイダーゼリー	ぶたにく みそ にくだんご とうふ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ねぎ こまつな とうがん みかん パイナップル	629 kcal	スタミナチャーハンには、豚肉とにんにくがはいっています。にんにくの香り成分のアリシンが豚肉に多いビタミンB1と結びつき、体の疲れをとってくれます。
3木	ごはん		ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル わかめスープ ジョア	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく わかめ とうふ ジョア プレーン	にんにく きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ	636 kcal	ヤンニョムチキンは韓国料理です。味付のポイントは、トマトケチャップと韓国のみそ「コチュジャン」です。コチュジャンは甘めのみそで、ケチャップとも揚げた鶏肉とも相性は अच्छいです。
4金	米粉パン	○	ポークシチュー にんじんサラダ	こめこパン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ トマト にんじん とうもろこし	696 kcal	にんじんにはカロテンが多く、体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは、目の健康や免疫力にも関わっています。
7月	たなばたメニュー ちらしずし	○	金時豆の甘煮 そうめん汁 七タゼリー	こめ さとう ごま そうめん たなばたゼリー	とりにく あぶらあげ たまご きんときまめ こんぶ ぎゅうにゅう	ほししいたけ れんこん にんじん だいこん オクラ	645 kcal	七夕は、中国の伝説で、年に一度、天の川の両岸に離れてしまった織姫と彦星が会える日といわれています。この日は短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり、そうめんを食べたりします。
8火	夏野菜カレー	○	ゆでとうもろこし	こめ	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ズッキーニ トマト なす かぼちゃ とうもろこし	629 kcal	夏野菜カレーには、夏が旬のトマト、ズッキーニ、なす、かぼちゃが入っています。なすは富田林産のものを使用します。
9水	ごはん	○	とりじゃが かみかみ和え 梅とひじきのふりかけ	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら	とりにく さきいか ハム ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり うめぼし	636 kcal	かみかみ和えには、さきいかが入っています。よくかんで食べると、食べ物の味もよくわかり、むし歯や早食いの予防になるなどいいことばかりです。
10木	ごはん	○	マーボーナス ビーフンサラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ ビーフン ごま	ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ なす ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん	620 kcal	なすやきゅうりなどの夏野菜は、水分をたっぷり含み、暑い時に食べると体を冷やしてくれます。旬の野菜は、その時期の健康を守ってくれる働きがあります。
11金	パンパン	○	チキンのトマトソース ボイルキャベツ 豆入りカレースープ	パンパン あぶら	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ にんじん しめじ にんにく	689 kcal	チキンのトマトソースには、ズッキーニがはいっています。夏にとれる野菜で、見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。

※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。

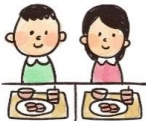
給食の写真はこちら

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-y/kyusyokusitsu/>



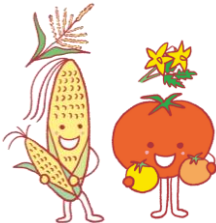
コミュニケーションツールとして
ぜひご活用ください！



地産地消

みなみかわちんしんしょうざい しょうざいめい かせん
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 かなんちよう とうんだばやしし
小松菜(河南町) なす(富田林市)





7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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
14月	太刀魚のかばやき丼 たちうおのかばやきどん	○	冬瓜の豚汁 とうがんとうじる	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	たちうお のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	とうがん ごぼう にんじん はねぎ	649 kcal	太刀魚は、夏から秋が旬の細長い魚です。小骨が多い魚ですが、給食では食べやすいよう、魚屋さんが骨なしのものを届けてくれています。
15火	ごはん	○	にらと豆腐の中華炒め ばんばんじーサラダ	こめ あぶら さとう	とうふ ぶたにく たまご ささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ にんじん にら キャベツ きゅうり	631 kcal	バンバンジーサラダには、鶏肉のささみがはいっています。ささみは低脂肪、高たんぱくで味もあっさりしているので、サラダによく合います。
16水	ツナと大根のスパゲッティ だいにん	○	ナスとパプリカのおかか炒め ヨーグルト	スパゲッティ さとう あぶら	ツナ かつおだし ヨーグルト ぎゅうにゅう	だいにん しそ なす きピーマン あかピーマン	587 kcal	ツナと大根のスパゲッティは、すりおろした大根が入っています。夏の暑さで食欲が落ちたときにもさっぱりと食べやすいメニューです。アクセントに、シソの葉も入っています。
17木	ビビンバ	○	ゴーヤチップス オクラのスープ	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりぼしだいにん にんじん こまつな にがうり たまねぎ オクラ	647 kcal	ゴーヤチップスは、ゴーヤの苦みがとれるよう、切った後水にさらしています。さらに、油で揚げることで苦みが感じにくくなります。パリッとしておいしいですよ！

※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 しょうざいめい かせん
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 かなんちよう なす、オクラ(富田林市)

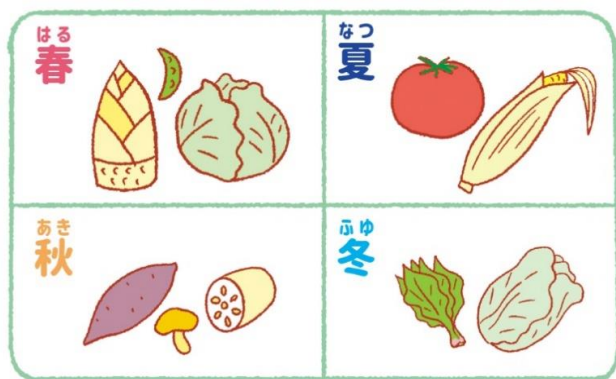


季節の移り変わりを感じられる

色や香りも楽しめる

おはだピチピチで体もいい感じ

ふるさと感じられる



野菜を食べよう！1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした
野菜



片手に軽く山盛り



キャベツやレタスを
生で食べるとき



両手に山盛り

