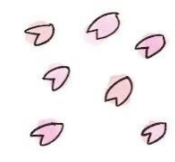




4月こんだてひょう



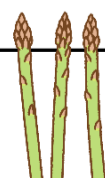
校内発第 2 号
令和8年4月8日

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
14 火	入学・進級お祝いメニュー ポークカレー	○	りっちゃんサラダ いちごゼリー	こめ じゃがいも あぶら さとう いちごゼリー	ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャバツ きゅうり とうもろこし ゆず	639 kcal	りっちゃんサラダは、絵本「サラダでげんき」に登場するサラダをイメージしました。食べるとたちまち元気になる「りっちゃんサラダ」をお楽しみに♪
15 水	ごはん	○	鶏のから揚げ 白菜の煮浸し わかたけ汁 若竹汁	こめ さとう かたくりこ あぶら ふ	とりにく あぶらあげ かつおぶし わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん たけのこ	677 kcal	わかたけ汁には、春が旬のわかめとタケノコがはいっています。花形の麩も入れて、春らしさを感じる汁物にしました。
16 木	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 とうふ みそ ぎゅうにゅう	もやし ねぎ レモン たまねぎ にんじん こまつな	592 kcal	さっぱりおいしい鶏塩丼は、とりも肉と野菜を炒め、風味付けにレモン果汁を加えます。とり肉には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれます。
17 金	コッパン	○	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。
18 土	ごはん	○	ぶたじゃが じゃこピーマン ふりかけ 野菜ジュース(白ぶどう・ほうれん草)	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	にんじん たまねぎ キャバツ ピーマン やさいジュース	578 kcal	じゃこピーマンは、ちりめんじゃことピーマンを炒めたおかずです。ちりめんじゃこは、イワシ類の子どもをゆでて干した食べ物です。
21 火	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 だいたい 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 もやし	629 kcal	ひじきには、カルシウムや食物せんいが多く、骨を丈夫にしたり、お腹の調子をよくしたりするのに役立ちます。
22 水	ふきの炊き込みご飯	○	高野豆腐の卵とじ さつまいものレモン煮	こめ さとう さつまいも	とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ こうやどうふ ぎゅうにゅう	ふき たけのこ にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ レモン	606 kcal	ほんのり苦みのある「ふき」は、春に山でとれる山菜です。給食室であく抜きし、旬のたけのこやとり肉などとまぜて、炊き込みご飯にします。
23 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 ごま坦々スープ	こめ あぶら ビーフン 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	人気メニューのごま坦々スープには、コクのある練りごまを入れています。にらや生薑などの香味野菜やピリ辛の豆板醤などでパンチが効いた味にしています。
24 金	春キャバツとツナのクリームスパゲッティ	○	温野菜 みかんゼリー	スパゲッティ あぶら コーンスターチ じゃがいも ごまドレッシング みかんゼリー	ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう	キャバツ たまねぎ しめじ にんじん スナップエンドウ	610 kcal	春にとれる「春キャバツ」は、葉がふんわりとやわらかいのが特徴です。温野菜には春が旬のスナップエンドウとじゃがいもがはいっています。
27 月	ごはん	○	鱈のレモン風味 キャバツのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	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 キャバツ にんじん だいこん	640 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。
28 火	なす丼	○	肉団子スープ アシドミルク	こめ さとう ごま あぶら	とりにく とりだんご とうふ アシドミルク	なす たまねぎ しょうが はねぎ こまつな エリンギ にんじん	616 kcal	なすは富田林市でとれたものです。富田林では、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よ。
30 木	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 キャバツ とうもろこし	590 kcal	春が旬のアスパラとキャバツなどを和えたアスパラコーン和えは、コーンの甘味を活かし、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。



地産地消

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

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)

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/>

