

9月 こんだてひょう

校内発第 278 号
令和7年8月27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
2火	ポークカレー	○	ひじきサラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご きゅうり えだまめ とうもろこし	636 kcal	ひじきやわかめなどの海藻には、カルシウムや鉄分が豊富に含まれます。給食を通して食べ慣れてもらいたい食べ物のひとつです。
3水	ごはん	○	鶏のマスタード焼き ピーマンと白滝のきんぴら かぼちゃのみそ汁	こめ マヨネーズ しらたき あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ こまつな	640 kcal	鶏のマスタード焼きには、粒マスタードを使っています。粒マスタードは、辛味が少なく、香りのアクセントになります。
4木	肉みそうどん	○	つみれ汁 ブドウヨーグルト	うどん さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく みそ つみれ とうふ ぶどうヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう だいこん はねぎ	608 kcal	つみれは魚のすり身をつかったお団子です。つみれを入れると魚の出汁が出て、お汁もおいしくなります。
5金	防災メニュー セルフおにぎり	○	高野豆腐の煮物 きゅうりのツナマヨサラダ	こめ さとう マヨネーズ	こうやどうふ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	599 kcal	セルフおにぎりは、ビニール袋を使って自分でおにぎりを作ります。災害時は水が貴重になるため、食器を洗わずにすむ方法で食べる体験をしてみましょう。
8月	ごはん	○	とんてき ボイルキャベツ 冬瓜のみそ汁	こめ さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ とうがん にんじん はねぎ	625 kcal	とうがんは名前に「冬」の漢字が使われますが、うりの仲間のは夏野菜です。切らずにまるごと保存しておくで、冬までおけるほど長持ちすることから冬瓜と呼ばれるようになりました。
9火	ごはん	○	にくじゃが ずいきときゅうりの酢のもの	こめ じゃがいも しらたき さとう	ぎゅうにく ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ずいき きゅうり ゆず	605 kcal	ずいきは海老芋の葉の部分です。海老芋は富田林の特産物で、サトイモの仲間です。シャキッとした食感がさわやかでおいしいですよ。
10水	ごはん	○	ししゃもフライ 白菜の煮浸し 豚汁	こめ あぶら じゃがいも	ししゃもフライ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん はねぎ	630 kcal	ししゃもなどの腎臓と食べる魚は、成長期に大切なカルシウムをたくさんとることができます。さらに、かための食感なのでよく噛むことにもつながります。
11木	ごはん	○	なすと厚揚げの肉みそ炒め ささみときゅうりのサラダ	こめ あぶら さとう	あつあげ ぶたにく みそ ささみ ぎゅうにゅう	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん みょうが だいこん きゅうり	633 kcal	なすは富田林産のものを使います。なすは水分が多いため、体の熱を逃がしてくれます。暑い夏の季節にたくさん食べたい野菜のひとつです。
12金	コッペパン	○	カレイのムニエル ゆでブロッコリー コンソメスープ	コッペパン こむぎこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	カレイ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	601 kcal	カレイのムニエルは新メニューです。カレイは煮付けでよく食べられる魚ですが、やわらかくあっさりとした味わいで、焼いてもおいしく食べられます。
16火	ごはん	○	豚の生姜焼き 豆腐とわかめのみそ汁 ゴーヤとツナの佃煮	こめ さとう ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが だいこん ゴーヤ	638 kcal	ゴーヤとツナの佃煮は新メニューです。ゴーヤをツナと一緒に炒め、醤油やさとうで味付けするとごはんのお供に変身します。どんな味がするかお楽しみに♪



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

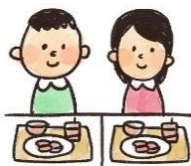
ずいき、なす(とんだばやしし)、こまつな、かなんちよう
ずいき、なす(富田林市)、小松菜(河南町)



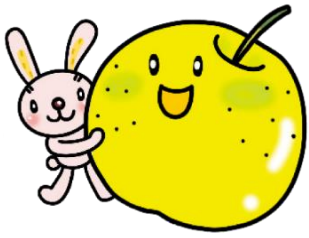
給食の写真はこちら

URLをクリックすると
給食の写真をご覧いただけます。

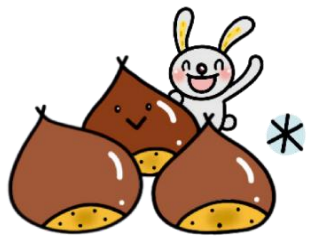
<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-kyusyokusitsu/>



コミュニケーションツールとして
ぜひご活用ください！



9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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
17水	ごはん	○	にらまんじゅう ビーフン炒め サンラータン	こめ あぶら ビーフン かたくりこ	にらまんじゅう かまぼこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ ほししいたけ はねぎ	624 kcal	サンラータンは、漢字で書くと「酸辣湯」です。中国で生まれた料理で、文字にもある通り酸っぱさと辛さのあるスープです。麺を入れるとサンラータン麺になります。
18木	かつおめし	○	ブロッコリーと大豆のツナマヨ炒め のっぺい汁 梨ゼリー	こめ さとう マヨネーズ ごま さといも こんにゃく かたくりこ なしゼリー	かつお だいず ツナ あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー にんじん だいこん はねぎ	620 kcal	かつおめしは、高知県の郷土料理です。漁師料理がルーツで、しょうがを効かせて甘辛く煮たかつおをごはんと混ぜて作ります。
19金	ライ麦パン	○	チキンのトマト煮 じゃがいもときゅうりのサラダ	ライムギパン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ ズッキーニ きピーマン なす にんにく トマト にんじん きゅうり	672 kcal	いつものコッペパンは、小麦粉を主に使ったものですが、今日はライ麦が入ったパンです。ライ麦を使うと、小麦粉だけのものよりも食物繊維が多く、お腹をきれいにしてくれます。
22月	鶏のネギ塩丼	○	枝豆 かきたま汁	こめ ごま あぶら かたくりこ	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ にんじん えのきたけ はねぎ	596 kcal	枝豆は、大豆を若い状態で食べるものです。大豆になると、肉や魚のように体をつくる働きが主になりますが、枝豆は野菜に近い栄養素が含まれます。
24水	カレーピラフ	○	キャベツの豆乳スープ フルーツ寒天	こめ コーンスターチ	とりにく ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ きピーマン あかピーマン にんじん キャベツ とうもろこし みかん パインアップル	575 kcal	寒天は、「テングサ」などの海藻から作られます。海藻からできているため、腸をきれいにしてくれる食物繊維を含んでいます。
25木	ごはん	○	アジの竜田揚げ 夏野菜の甘酢炒め 麴のすまし汁	こめ さとう かたくりこ あぶら ふ	アジ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ズッキーニ なす あかピーマン たまねぎ にんじん みずな	626 kcal	夏野菜は、赤、黄、緑、紫と色鮮やかで、夏を元気に過ごすために大切な水分もたっぷりあります。今日の給食には何種類の夏野菜があるでしょう？
26金	照り焼きチキン バーガー	○	和風ポトフ	バーガーパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	とりにく ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	673 kcal	和風ポトフはその名の通り、和風のかつおだしで煮込んでいます。かつお節のうま味が効いたスープにベーコンや野菜から出たうま味が加わり、少ない塩分でもおいしく感じられます。
29月	ごはん	○	マーボー豆腐 ごぼうサラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま マヨネーズ	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 にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	642 kcal	給食のマーボー豆腐のおいしさのポイント は、にんにく、しょうが、ねぎといった香りの強い野菜です。辛味の豆板醤も入っているため、夏バテ気味の時も食欲をアップしてくれます。
30火	ごはん	○	さばのおろしがけ じゃがいものみそ汁	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	さば あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな	644 kcal	さばは安くておいしく、栄養価も高いため、ほぼ毎月、給食に出てきます。今日は小麦粉をつけてオーブンでカリッと焼き、大根おろしのタレをかけてさっぱり仕上げています。

※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

みなみかわちんしよくい
南河内産食材
食材名に下線があるものが南河内産です
なす(富田林市)、小松菜、水菜(河南町)

ちさんちしょう
*地産地消って？
ちいき
地域でとれたものを地域で消費する(食べる)こと。
しんせん
新鮮でおいしく、地球環境にもやさしい♡

