

5月 こんだてひょう

校内発第 76 号
令和5年4月25日

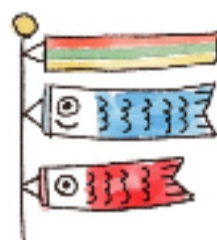
大阪府立富田林支援学校（給食室）

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 からだのちようしきをとのえる	エネルギー	こんだてメモ
1月	たけのこごはん	○	にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ はくさいと大根のスープ クリームソーダ風ゼリー	こめ さとう かたくりこ あぶら ゼリー	あぶらあげ とりにく こんぶ とりだんご ベーコン ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ねぎ はくさい だいこん	677 kcal	5月5日は「端午の節句」です。男の子が元気でじょうぶに育ってくれることを願う行事です。
2火	ごはん	○	とりとネギの塩こうじ焼き おからの炒り煮 小松菜の味噌汁	こめ こんにやく さとう	とりにく おから あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ねぎ ほししいたけ にんじん えだまめ こまつな きりほしだいこん たまねぎ	622 kcal	おからは大豆から作られます。お腹をきれいにしてくれる食物繊維が多い食品です。
8月	ごはん	○	あつあつ 厚揚げのチリソース煮 三色おひたし 給食じまん	こめ かたくりこ さとう	ぶたにく あつあげ あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	青ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん こまつな ほししいたけ	593 kcal	給食じまんは、のりと干しシイタケ、しょうゆ、さとうなどを合わせて煮た、佃煮です。のりの馨りでごはんがすすみます。
9火	ごはん	○	さけ 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏だんご汁	こめ	さけ みそ とりだんご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん はねぎ	614 kcal	鮭のちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。鮭とバター、みそのうま味で野菜も一緒においしく食べられます。
10水	高野豆腐のそぼろ丼	○	やみつきキャベツ 豆腐とわかめの味噌汁	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	こうやどうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが きくらげ はねぎ キャベツ にんにく だいこん	623 kcal	高野豆腐は大豆からできた食品です。成長期に大切な、カルシウムや鉄分がたくさん含まれています。
11木	ごはん	○	ぶたにく 豚肉と切り干しのピリ辛炒め けんちん汁	こめ じゃがいも	ぶたにく あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく きりほしだいこん にら だいこん ごぼう ねぎ	592 kcal	切り干し大根は、大根から作られる保存食です。室温で長い間保存ができる食品なので、地震や貴い物にいけない時の非常食としても役立ちます。
12金	コッペパン	○	チキンのチーズ焼き 温野菜 コンソメスープ	こっぺぱん あぶら	とりにく プロセスチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	630 kcal	パンは作る時に塩を入れるので、パンの日は塩分が多くなります。一食の塩分を減らすために、温野菜には味付けをしていません。おかずと一緒に食べたり、素材の味を感じたりしてみてください。
15月	ごはん	○	とりとがんもの煮物 にんじんしりしり 小松菜とじゃこのふりかけ	こめ さとう あぶら ごま	とりにく がんもどき ツナ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ きぬさや こまつな	664 kcal	にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。細切りにしたにんじんとツナを炒めて作ります。

端午の節句と食べ物・行事

5月5日は、こどもの日で「端午の節句」です。
男の子が元気でじょうぶに育ってくれることを願い、「こいのぼり」を立てたり、かぶとをかざったりし、「かしわもち」を食べてお祝いをします。

こいのぼり



かぶと



かしわもち



給食写真

～ホームページにて公開中～

学校ホームページの「給食ブログ」からご覧いただけます。



地産地消

みなみかわちさんしょくざい
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
みなみかわちさん
南河内産です

こまつな
小松菜、ほうれん草（河南町）
なす（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
16火	ごはん	○	あげぎょうざ 白菜の煮浸し 沢煮わん	こめ あぶら	ぎょうざ あぶらあげ かつおぶし とうふ ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	はくさい こまつな きりほしだいこん にんじん ごぼう はねぎ	601 kcal	さわに 沢煮わんは、野菜や肉などたくさんの材料 いりつか 料を使って作った汁物です。 むかしお 昔、多いということを「さわ」と言った ことから、この名前がついたと言われて います。
17水	ガパオライス	○	ビーフンのスープ プリン	こめ さとう あぶら かたくりこ ビーフン プリン	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ ねぎ にんじん	650 kcal	ガパオライスは、ひき肉を炒めてごはん にのせるタイ料理です。「ガパオ」は、 タイでよく使われる「バジル」を表して います。
18木	ごはん	○	サバの照り焼き ブロッコリーのおかか和 え 玉ねぎとわかめの味噌汁	こめ さとう かたくりこ	さば ツナ かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ しめじ はねぎ	602 kcal	ブロッコリーは、木のような形の野菜で す。緑のつぼみの部分を食することが多 いですが、給食では、茎の部分も使って います。
19金	アップルパン	○	チリコンカン マカロニサラダ	アップルパン 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 ロースハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト チリパウダー きゅうり	728 kcal	だいず 大豆は、たんぱく質を豊富にふくむこと から「畑の肉」といわれます。たんぱく 質は、体をつくるもとになります。
22月	ソースパ ゲッティ	○	チンゲン菜のソテー りんごゼリー	スパゲッティ あぶら りんごゼリー	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ	532 kcal	ソーススパゲッティは、豚肉やキャベツ などの野菜をソースで味付けた、焼きそ ばのようなスパゲッティです。
23火	ごはん	○	イカのカレー揚げ 春野菜の煮物 キャベツのみそ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら さとう	いか 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 えのきたけ はねぎ	649 kcal	にも 煮物には、たけのこやふきなどの春野菜が入っ ています。ふきのほろ苦い味は、体を目 覚めさせてくれます。
24水	ごはん	○	ポークチャップ アスパラベーコンソテー レタススープ	こめ あぶら	ぶたにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ トマト アスパラガス とうもろこし えだまめ レタス	670 kcal	いま、しゅん 今は旬のアスパラです。ヨーロッパで は、2000年以前から栽培され、春を告 げる野菜として親しまれています。
25木	ごはん	○	とりじゃが ほうれん草の白和え じゃことこんぶのふりか け	こめ じゃがいも しらたき さとう さとう ごま あぶら	とりにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう はくさい	612 kcal	きょう 今日のふりかけは、給食室で時間をかけ て、じっくりと炒めて手作りしていま す。よく噛んで食べてくださいね。
26金	なす丼	○	じゃこピーマン 肉団子とビーフンのスー プ	こめ さとう ごま あぶら ビーフン	とりにく ちりめんじゃこ とりだんご ぎゅうにゅう	なす たまねぎ しょうが はねぎ キャベツ 青ピーマン こまつな ねぎ にんじん	637 kcal	きょう 今日のなすは、富田林市の農家さんから 仕入れました。 なすにはカリウムという栄養が含まれて いて、夏バテに効果があります。今から 暑くなってくるので、たくさん食べて、 元気な元気でいてくださいね。
29月	ポークカレー	○	ごぼうとひじきのサラダ	こめ じゃがいも ごま 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 ごぼう えだまめ	637 kcal	ごぼうは、ヨーロッパや中国では昔から 薬用として栽培されてきました。食べ る用に栽培してきたのは日本だけだそう です。
30火	ごはん	○	おろし玉ねぎハンバーグ キャベツの磯和え ごま担々スープ	こめ ビーフン ねりごま	ハンバーグ のり ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご キャベツ にんにく しょうが はくさい にんじん にら	674 kcal	きょう 今日のハンバーグは人気のメニューで す。すりおろした玉ねぎをじっくり煮 て、ソースを手作りしています。
31水	ごはん	○	たらの野菜あんかけ 根菜汁	こめ かたくりこ あぶら さつまいも	まだら とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン だいこん ごぼう はねぎ	616 kcal	たらは、あっさりした味の白身魚なの で、いろんな料理によく合います。今日 は油で揚げて、野菜たっぷりのあんをか けます。

※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。