



12月 こんだてひょう



校内発第271号
令和5年11月24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
1金	パン	○	野菜グラタン 白菜の塩昆布和え コンソメスープ	パン	しおこんぶ ウィンナー ぎゅうにゅう	はくさい こまつな キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	699 kcal	今日のパンパンとコンソメスープはリクエストメニューです。特に、甘いドライパンが入ったパンパンは、どの年齢でも人気です。 今月のリクエストメニューは7品！ 楽しんでくださいね。
4月	五目おこわ	○	海老芋とこんにゃくの田楽 かす汁	こめ さとう あぶら えびいも こんにゃく ごま	とりにく あぶらあげ みそ しろさけ とうふ ぎゅうにゅう	ほしいたけ にんじん えだまめ だいこん はくさい はねぎ	589 kcal	海老芋は、富田林の特産品です。反った形やしま模様は海老のように見えることから海老芋と呼ばれています。 煮崩れしにくく、コクのある味わいが特徴です。
ぼうさいメニュー		非常用	豚肉のトマトソース 温野菜 【非常食】かぼちゃスープ	こめ あぶら さとう ごまドレッシング	ぶたにく	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ トマト にんじん ブロッコリー だいこん やさしいジュース	663 kcal	学校では、地震が起こったときのために、非常食としてかぼちゃスープと野菜ジュースを備蓄していました。非常食を食べなれておくことも、大事な防災学習のひとつです。
6水	ごはん	○	タラのゆず風味 白菜の胡麻和え 根菜汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	たら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ゆず はくさい こまつな だいこん にんじん ごぼう はねぎ	636 kcal	たらは、大きなお腹が特徴です。身がやわらかく脂質が少ない白身の魚で、鍋料理やソテーなど色んな料理に合います。
7木	ごはん	○	関東煮 にんじんしりしり 小松菜とじゃこのふりかけ	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにく がんもどき あつあげ ちくわ こんぶ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こまつな	603 kcal	にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。スライサーで細く切った人参と卵を炒めたシンプルな料理です。
8金	コッペパン	○	ミートボールシチュー レンコンサラダ ブルーベリークレープ	こっぺばん じゃがいも デミグラスソース さとう マヨネーズ ごま	にくだんご ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん れんこん きゅうり とうもろこし	742 kcal	冬は特に、温かいシチューがおいしく感じますね。温かい料理で体をぽかぽかに温めて、カゼに負けないようにしましょう。 ブルーベリークレープはリクエストメニューです♪
11月	高野豆腐の卵とじ丼	○	うちこみ汁	こめ さとう うどん	たまご こうや豆腐 とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ だいこん ごぼう はねぎ	642 kcal	打ち込み汁は、香川県の郷土料理です。打ったうどんを汁に直接入れて煮込むため「打ち込み汁」と呼ばれるようになったようです。

地産地消 みなみかわちんしゃくざい 南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です

えびいも 海老芋、じゃがいも、葉ねぎ、さつまいも（富田林市）
こまつな 小松菜、みずな 水菜（河南町）

えびいも、じゃがいも、葉ねぎ、さつまいも、こまつな、みずな、水菜は卒業生が働いている農園から届けてもらいます。

今月のリクエストメニューは、中学部1年生と2年生にアンケートをとりました。採用したメニューはこちら！

来月は小学部1～5年生のリクエストメニューです。お楽しみに！

- 12月1日 パンパン
コンソメスープ
- 12月8日 ブルーベリークレープ
- 12月14日 鶏のから揚げ
きんぴらごぼう
春雨スープ
- 12月21日 チャーハン

12月の食文化 ～冬至～

1年で一番昼が短くなる「冬至」。この日にかぼちゃを食べると、かぜをひかないといわれています。昔は、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。ゆず湯は、ゆずの強い香りが悪い気をはらうとされています。



12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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
12 火	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 はりはり漬け 給食じまん	こめ じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ のり 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 キャベツ ゆず ほししいたけ	643 kcal	はりはり漬けは、干し大根を醤油や酢で漬けたものです。名前の由来は、食べたときに「はりはり」と音がするからといわれています。よくかんで食べましょう。
13 水	ごはん	○	鶏とネギの照り焼き おからの炒り煮 すまし汁	こめ さとう かたくりこ ふ	とりにく おから あぶらあげ かまぼこ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	ねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ みずな	617 kcal	おからは、豆腐を作るときにできるもので、大豆から豆乳をしぼったあとに残った部分です。たんぱく質や食物せんいなど大豆の栄養素がギュッとつまっています。
14 木	ごはん	○	鶏のから揚げ きんぴらごぼう 春雨スープ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま はるさめ	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ たけのこ こまつな	659 kcal	今日はすべてリクエストメニューです！から揚げは王道ですね。甘辛いきんぴらごぼうに、食べ応えのある春雨スープも、おいしく食べてもらえたらうれしいです。
15 金	ミートソース スパゲッティ	○	ツナと海老芋のチーズ焼き き みかん	スパゲッティ あぶら さとう えびいも じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマト みかん	610 kcal	ツナとは、マグロやカツオなどの魚の総称です。一般的には、缶詰に加工した食品のことをツナと呼びます。今日はツナと海老芋やマヨネーズなどを混ぜて、チーズ焼きにします。
18 月	冬野菜カレー	○	ビーンズサラダ	こめ さとう さとう マヨネーズ	とりにく ロースハム だいず きんときまめ ぎゅうにゅう	にんじん れんこん たまねぎ りんご えだまめ キャベツ	670 kcal	ビーンズサラダには、金時豆、大豆、枝豆の3種類の豆が入っています。豆類は、腸をきれいにする食物せんいを豊富にふくんでいます。
19 火	ごはん	○	カレイの煮つけ おかか和え さつま汁	こめ さとう さつまいも	かれい かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう はねぎ	587 kcal	カレイは、ビタミンが豊富な白身の魚です。味は癖がなく、甘辛い煮つけにとてもよく合います。
20 水	ごはん	○	かぶのオイスターソース 煮 かぼちゃのみそ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが かぶ にんじん かぶ(葉) かぼちゃ たまねぎ はねぎ	606 kcal	かぶは、煮込むとトロっとした食感になります。葉の部分には、根よりもたくさんのビタミンやミネラルが含まれているので、捨てずに使い切りたいたいですね。
クリスマスメニュー			チキンのマスタード焼き 和風ポトフ クリスマスケーキ	こめ じゃがいも	ベーコン とりにく ウィンナー アシドミルク	ねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが はくさい たまねぎ ブロッコリー	717 kcal	チャーハンはリクエストメニューです。家庭ではご飯を炒めて作るチャーハンですが、今日の給食では調味料や具材と一緒にご飯を炊いて作ります。来年も元気に登校してくださいね。

※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。

12月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

