



# 1月 こんだてひょう



校内発第 297 号  
令和5年12月21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
10水	ちらしずし	○	七草汁 ぶどうゼリー	こめ さとう ごま ぶどうゼリー	あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	ほしいたけ れんこん にんじん だいこん かぶ かぶ(葉) せり	582 kcal	1月7日は、春の七草が入ったおかゆを食べて、1年の健康を祈る風習があります。給食では、七草のうち「せり、すずな（かぶ葉）、すずしろ（大根）」の3種類を使った七草汁を提供します。今日のぶどうゼリーはリクエストメニューです！
11木	ごはん	○	おろし玉ねぎハンバーグ 野菜ソテー じゃがいものみそ汁	こめ <u>じゃがいも</u>	ハンバーグ ロースハム あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご にんじん キャベツ とうもろこし <u>こまつな</u>	636 kcal	おろし玉ねぎハンバーグのソースには、りんごピューレも入っています。大きな鍋で焦げないように混ぜながらじっくり火を通してください。
12金	黒糖パン	○	かぶのクリーム煮 人参のツナマヨ炒め	黒糖パン マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ツナ	にんじん たまねぎ かぶ はくさい しめじ かぶ(葉) ブロッコリー	665 kcal	かぶの白い根の部分には、でんぶんの消化を助ける酵素が含まれています。胃もたれや胸やけの予防に役立ちます。人参のツナマヨ炒めはリクエストメニューです。
15月	ビビンバ	○	わかめスープ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん <u>こまつな</u> たまねぎ <u>はねぎ</u>	609 kcal	わかめは、日本で昔から食べられている海藻です。三陸地方や徳島県がわかめの産地として有名です。
16火	ごはん	○	ちゃんこ鍋 ポテトサラダ	こめ しらたき <u>じゃがいも</u> マヨネーズ	ぶたにく とりだんご とうふ ロースハム ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり	669 kcal	ちゃんこ鍋といえば、相撲部屋のイメージがありますね。「ちゃんこ」とは本来、お相撲さんが食べる食事を意味します。そのため、お相撲さんが作れば、鍋でもカレーでも「ちゃんこ」になります。
17水	ごはん	○	鱈のパン粉焼き ひじきの煮物 卵スープ	こめ マヨネーズ ばんご さとう かたくり あぶら	たら だいず あぶらあげ ひじき たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	625 kcal	今日の鱈は、白糸ダラという種類です。今日の鱈は、白糸ダラという種類です。形は鮭に似ていて、栄養は脂肪が少なくたんぱく質が豊富です。
18木	ごはん	○	揚げギョウザ 干し大根のおかか和え みぞれ汁	こめ あぶら	ぎょうざ あぶらあげ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん <u>こまつな</u> はくさい だいこん にんじん ゆず	571 kcal	みぞれは、大根おろしのことです。大根おろしを汁に入れると透明になり、雪と雨が混じったみぞれのようになります。ギョウザはリクエストメニューです。揚げるとカリッとして歯ごたえがあるのでよく噛んで食べてください。
19金	すき焼きうどん	○	ブロッコリーの磯和え	うどん ぶたにく さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	591 kcal	すき焼きは、今から200年以上前の江戸時代から食べられていたといわれています。鍋のかわりに、農業に使う「すき」で焼いていたことから、すき焼きという名前になったようです。



**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

じゃがいも、葉ねぎ（富田林市）  
こまつな、小松菜（河内町）

~給食の写真公開中~

がっこう 学校ホームページの「給食ブログ」からご覧いただけます。

# 1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
22月	チキンカレー	○	じゃこピーマン	こめ じゃがいも ごま あぶら	とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ 青ピーマン	625 kcal	今日はどちらもリクエストメニューです! じゃこピーマンは、ピーマンを使った副菜の中では一番人気です。香ばしいじゃこピーマンがよく合います。
23火	ひじきスパゲッティ	○	おさつバター	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん	613 kcal	日本で流通しているひじきの約9割は韓国や中国産で、あとの1割が国産です。給食のひじきは、日本でとれたものを使っています。
24水	ごはん	○	鮭の塩焼き 白菜の煮浸し 豚汁	こめ じゃがいも	さけ あつあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくさい ごまつなごぼう だいこん にんじん はねぎ	604 kcal	豚汁はリクエストメニューで、毎回リクエストに入るくらい人気です。たくさんの野菜と豚肉を使って、じっくり火を通しているの、汁までうま味が溶け出しています。
25木	ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	とうふ ぶたにく みそ ロースハム ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	621 kcal	春雨とは、緑豆という豆などのでんぷんから作られた透き通った麺です。熱や力のもとになる炭水化物の他に、カルシウムなども含まれています。
26金	肉みそひじき 丼	○	沢煮わん	こめ さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく ひじき みそ とうふ ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ にんじん きりぼしだいこん ごぼう はねぎ	628 kcal	豆腐は安く買えるイメージがありますが、江戸時代の初め頃は、特別な日の食べ物でした。そのころは、将軍の食事に出るような高級品で、作ることも禁止されていたようです。
27土	ピラフ		豚バラ大根スープ みかん ヨーグルッペ	こめ	ベーコン ぶたにく よーぐるっぺ	たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン とうもろこし だいこん ほししいたけ しょうが チンゲンサイ みかん	609 kcal	みかには、温州みかん、伊予柑、文旦などたくさんの種類があります。給食で提供しているのは温州みかんです。 豚バラ大根スープはリクエストメニューです。
30火	ごはん	○	ローストチキン 温野菜 豆乳コーンチャウダー	こめ はちみつ さとう	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 にんじん ブロッコリー かぶ とうもろこし たまねぎ しめじ とうもろこし(クリーム)	659 kcal	豆乳は、大豆からできています。大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁を布でこして作ります。大豆の主な栄養素のたんぱく質を含んでいます。
31水	タコライス	○	コンソメスープ	こめ さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト チリパウダー レタス にんじん しめじ さやいんげん	661 kcal	コンソメとは、フランス語で「完成された」という意味があります。肉や魚、野菜などからとったスープです。

※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。

## 1月の給食 目標：食べ物を大切にしよう

今月のリクエストメニューは、小学部1～5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6年生、中学部3年生、  
高等部3年生のリクエストメニューが登場します。  
お楽しみに！



- 1月10日 ぶどうゼリー
- 1月12日 人参のツナマヨ炒め
- 1月18日 揚げギョウザ
- 1月22日 チキンカレー
- じゃこピーマン
- 1月24日 豚汁
- 1月27日 豚バラ大根スープ