



5月 こんだてひょう

校内発第 82 号
令和6年4月26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水 | ごはん | ○ | 肉団子の甘酢炒め 干し大根のサラダ | こめ さとう あぶら かたくりこ マヨネーズ | にくだんご ロースハム ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり | 651 kcal | 甘酢炒めは、お酢とケチャップで酸味を出しています。食べ物の味は、舌で受けとり、脳に伝わって感じます。今日の給食はどんな味がするでしょう？味を意識すると、もっとおいしく食べられます。 |
| ～こどもの日こんだて～ | | | | | | | | |
| 2木 | 筍ごはん | ○ | シシャモフライ すまし汁 こどもの白ゼリー | こめ あぶら こどものひゼリー | あぶらあげ とりにく ししゃもフライ とうふ こんが ぎゅうにゅう | たけのこ にんじん たまねぎ しめじ こまつな | 638 kcal | 5月5日は「端午の節句」です。男の子が元気でしようぶに育ってくれることを願う行事です。 |
| 7火 | ガパオライス | ○ | ビーフンのスープ | こめ さとう あぶら かたくりこ ビーフン | とりにく がたにく ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン チンゲンサイ ねぎ にんじん | 581 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。 |
| 8水 | ごはん | ○ | 鶏とねぎの塩麴焼き おからの炒り煮 小松菜のみそ汁 | 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 きりぼしだいこん 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。 |
| 9木 | ごはん | ○ | 炒り豆腐 きんぴらごぼう 給食じまん | こめ さとう あぶら ごま | とうふ たまご とりにく のり ぎゅうにゅう | にんじん きりぼしだいこん たまねぎ はねぎ ごぼう ほししいたけ | 597 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。のりの香りでごはんがすすみます。 |
| 10金 | コッパン | ○ | チリコンカン ブロッコリーのサラダ | こっぺばん じゃがいも あぶら さとう | だいず きんときまめ がたにく かつおがし ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー きピーマン ゆず | 610 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べることが多いですが、給食では、茎の部分も使っています。 |
| 13月 | ごはん | ○ | 豆腐と豚肉の炒め煮 ごぼうとひじきのサラダ | こめ しらたき さとう ごま あぶら | とうふ がたにく ひじき ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ はくさい にら ごぼう えだまめ | 578 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。 |
| 14火 | ごはん | ○ | 鱈の野菜あんかけ 鶏だんご汁 | こめ かたくりこ あぶら | まだら とりだんご とうふ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ごぼう だいこん はねぎ | 638 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、野菜たっぷりのあんをかけます。 |
| 15水 | 中華丼 | ○ | 茎わかめのきんぴら みかんゼリー | こめ かたくりこ しらたき さとう あぶら みかんゼリー | がたにく かまぼこ うずらたまご くきわかめ ぎゅうにゅう | きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい | 594 kcal | 茎わかめは、わかめの茎の部分です。コリコリとした食感でおいしいですよ。 |
| 16木 | ごはん | ○ | 豚肉と切り干しのピリ辛炒め チンゲン菜のみそ汁 | こめ | がたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう | にんじん にんにく きりぼしだいこん にら チンゲンサイ たまねぎ だいこん えのきたけ | 587 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。 |

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。
男の子が元気でしよ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、「かしわもち」を食べてお祝いをします。

かしわもち



地産地消

みなみかわ産しんじょうい
南河内産食材
食材名に下線があるものが南河内産です



葉ねぎ、なす(富田林市) 小松菜(河南町)

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 からだのちようしをととのえる | エネルギー | こんだてメモ |
|-----|---------------|----|--------------------------------------|---------------------------------|---|--|----------|---|
| 17金 | 黒糖パン | ○ | おろし玉ねぎハンバーグ そら豆の塩ゆで 豆乳コーンチャウダー | こくとうパン | ハンバーグ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう | たまねぎ りんご そらまめ とうもろこし にんじん しめじ | 706 kcal | ハンバーグは人気のメニューのひとつです。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。 |
| 20月 | 高野豆腐の そばろ丼 | ○ | やみつきキャベツ 豆腐とわかめのみそ汁 | 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 | 620 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。 |
| 21火 | ごはん | ○ | 鶏とがんもの煮物 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 がんとどき ツナ たまご 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 | 679 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、卵を炒めて作ります。 |
| 22水 | 豚キムチ丼 | ○ | けんちん汁 | こめ あぶら じゃがいも | ぶたにく みそ あつあげ こんぶ ぎゅうにゅう | はくさい にんじん にら はくさいキムチ きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ | 574 kcal | 丼物は食べやすく、どんだん口に入れがちです。早食いは危ない上に、満腹感も感じにくくなります。よく噛むことを意識して食べてくださいね。 |
| 23木 | ごはん | ○ | なすと厚揚げの肉みそ炒め バンバンジーサラダ ふりかけ | 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 あかピーマン キャベツ きゅうり にんじん | 620 kcal | 今日のなすは、富田林市の農家さんから仕入れました。なすは水分が多く、暑いときに食べると体を冷やしてくれます。 |
| 24金 | アップルパン | ○ | チキンのチーズ焼き 温野菜 コンソメスープ | アップルパン あぶら | とりにく 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 | 680 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がちです。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。 |
| 27月 | ごはん | ○ | ちくわの磯辺揚げ 白菜の煮浸し 沢煮椀 | こめ こむぎこ あぶら | ちくわ あおのり あぶらあげ かつおがし とうふ ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう | はくさい こまつな きりぼしだいこん にんじん ごぼう はねぎ | 595 kcal | 沢煮椀は、野菜や肉などたくさんの材料を使って作った汁物です。昔、多いということを「さわ」と言ったことから、この名前がついたようです。 |
| 28火 | 豆ごはん | ○ | とりじゃが ブロッコリーのおかか和え | こめ じゃがいも しらたき さとう | とりにく ツナ かつおがし ぎゅうにゅう | うすいえんどう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ブロッコリー | 571 kcal | 豆ごはんには、「うすいえんどう」という種類の豆を使います。ごはんと合わせて炊き込むと、ほっくりおいしい豆ごはんになります。春限定のメニューです。 |
| 29水 | ごはん | ○ | 鮭のちゃんちゃん焼き 根菜汁 | こめ さつまいも | さけ みそ とうふ ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ キャベツ だいこん ごぼう はねぎ | 595 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。 |
| 30木 | ポークカレー | ○ | ビーンズサラダ | こめ じゃがいも さとう マヨネーズ | ぶたにく ロースハム だいず きんときまめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ | 678 kcal | 大豆は、たんぱく質を豊富に含むことから「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。 |
| 31金 | 肉みそうどん | ○ | すまし汁 ぶどうヨーグルト | うどん さとう あぶら かたくりこ | ぶたにく とりにく みそ 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 ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな | 568 kcal | 食べ物の味には、5つの種類があります。甘味、塩味、酸味、苦味、あとひとつは旨味。しょう？それは、「うま味」です。今日のすまし汁でよく味わうことができます。 |

※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。