



6月 こんだてひょう

校内発第 103 号
令和4年5月31日

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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1水	鶏塩丼	○	筍とこんにゃくの煮物 沢煮椀	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう	とりにく かつおぶし とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん きりぼしだいこん ごぼう はねぎ	633 kcal	こんにゃくは、こんにゃく芋という里芋の仲間の芋から作られます。のどにつまらないように、よくかんで食べましょう。
2木	ごはん	○	豆腐と豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ	こめ しらたき あぶら さとう ごまドレッシング	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい たら ごぼう きゅうり えだまめ	643 kcal	6月4日は「むし歯予防デー」です。よくかんで食べると、むし歯を防ぐことができます。
3金	肉みそうどん	○	かきたま汁 りんごゼリー	うどん さとう あぶら かたくりこ りんごゼリー	ぶたにく とりにく みそ とうふ たまご 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	578 kcal	肉みそうどんは新メニューです。にんにくとしょうがの風味が効いた肉みそうどんにまぜて食べましょう。
6月	ビビンバ	○	わかめスープ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにく みそ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん こまつな きりぼしだいこん たまねぎ はねぎ	636 kcal	わかめのヌルヌルは、食物せんいです。食物せんいは、とりすぎた脂肪や塩分を体の外に出してくれます。
7火	ごはん	○	アジの甘辛揚げ キャベツのからし和え たぬき汁	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう こんにゃく	あじ  さつまあげ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しょうが だいこん はねぎ	627 kcal	アジの旬は、6～8月にかけてです。塩焼きやフライ、刺身などいろいろな料理にして食べられます。
8水	ひじきごはん	○	豚と野菜のごまみそ炒め さつまいものレモン煮	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ はくさい たら たまねぎ	675 kcal	じゃがいもは英語で「potato」。さつまいもは、甘いから「sweet potato」と呼ばれます。
9木	ごはん	○	鶏とじゃがいもの煮物 干し大根のサラダ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう マヨネーズ	とりにく こうや豆腐 ハム 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 きゅうり 	646 kcal	梅雨を迎え、田んぼでは稲がすくすく育っています。日本で稲が作られるようになったのは、今から2500年くらい前の縄文時代です。
10金	チーズパン	○	ハーブチキン 温野菜 豆乳コーンスープ	チーズパン あぶら コーンスターチ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ブロッコリー だいこん とうもろこし たまねぎ	720 kcal	今日の鶏肉は、バジルというハーブのひとつで香りづけをしています。ハーブの香りは、料理の味を引き立てたり、リラックスさせたりしてくれます。
13月	ごはん	○	焼きぎょうざ チンゲン菜のソテー ごま担々スープ	こめ あぶら ビーフン ごま	ぎょうざ ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく チンゲンサイ しょうが はくさい たら	653 kcal	ぎょうざといえば、日本では焼いたぎょうざが多いですね。中国では、ぎょうざをゆでて食べることが多いそうです。
14火	鮭のそぼろ丼	○	切り干し大根の煮物 さつまいものみそ汁	こめ さとう さつまいも	さけ たまご あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん しめじ はねぎ 	641 kcal	鮭の身がピンク色なのは、鮭が食べているエビなどの色が体にたまっていくからです。
15水	ごはん	○	カレーそぼろ肉じゃが ひじきサラダ じゃこのり	こめ ごま じゃがいも しらたき さとう あぶら	ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり えだまめ とうもろこし	630 kcal	じゃがいもは春と秋の年に2回旬の時期があります。じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物や肌をピチピチに保つビタミンCが豊富です。
16木	ごはん	○	ぶたしゃぶ すまし汁	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま ふ	ぶたにく みそ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ みずな 	686 kcal	しゃぶしゃぶはお肉をさっとゆで、たれをつけて食べる料理です。名前の由来は、おしぼりを水に浸けて洗う時のじゃぶじゃぶする様子に似ていたからなのです。
17金	ナスとトマトのスパゲッティ	○	焼き野菜 レモンマフィン	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも レモンマフィン	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ なす セロリー にんにく ズッキーニ にんじん きパプリカ 	632 kcal	ナスは富田林の農家さんが育てたものを届けてもらいます。地元でとれた野菜は新鮮で環境にも優しいです。



6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
20月	ごはん	○	夏野菜のオイスター炒め キャベツのごま和え	こめ かたくりこ ごま	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ きパプリカ あかパプリカ ズッキーニ キャベツ にんじん	648 kcal	夏野菜のズッキーニは、形がきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。油との相性がよく、一緒に食べるとカロテンの吸収がアップします！
21火	ごはん	○	鯖の梅しそ焼き おからの炒り煮 豚汁	こめ こんにやく さとう じゃがいも	さわら おから ちくわ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しそ にんじん えだまめ ごぼう だいこん はねぎ	638 kcal	梅干しの酸っぱさのものはクエン酸です。クエン酸は、体の疲れをとるはたらきがあります。
22水	シシジュシー	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ	こめ さとう あぶら	ぶたにく こんぶ ベーコン とうふ たまご かつおぶし もずく ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ゴーヤ たまねぎ オクラ 	650 kcal	今日は沖縄料理です。チャンプルーは、沖縄の言葉で「ごちやまぜ」という意味で、豆腐や野菜を炒めた料理です。
23木	ごはん	○	チキンカツ キャベツソテー 玉ねぎとわかめのみそ汁	こめ こむぎこ パンこ あぶら	とりにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	627 kcal	鶏肉は、安くて色々な料理でおいしく食べられるので、給食によく出ます。チキンカツには、ジュシーな肉も肉を使います。
24金	米粉ナン	○	豆入りキーマカレー イカサラダ	こめ こナン あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにく だいず しろいんげんまめ いか ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ あかパプリカ にんにく	686 kcal	蒸し暑い夏の時期は、食中毒が心配です。特にパンは手で持って食べるので、きれいに手を洗って食べましょう。
27月	ごはん	○	鶏とうすら卵のさっぱり煮 ピーマンとごぼうのじゃこ炒め	こめ さとう あぶら ごま	とりにく うずらたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう ピーマン 	641 kcal	うずら卵は、にわたりの卵よりも小さな卵です。うずら卵の殻には模様があります。これは天敵から卵を見つけにくくして守るためです。
28火	あんかけ チャーハン	○	ゆでとうもろこし ももヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら	やきぶた ぶたにく ももヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんじん しょうが ほししいたけ レタス とうもろこし 	649 kcal	夏が旬のとうもろこしをシンプルに塩ゆでにします。よくかんで味わってください。
29水	ごはん	○	厚揚げのチリソース煮 パンバンジーサラダ あじつけのり	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ ささみ のり ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	643 kcal	棒鶏の漢字の由来は、もともと中国で固くなった鶏肉を棒でたたいてやわらかくして食べたことからきているそうです。
30木	ごはん	○	シイラのBBQソース 枝豆 とりだんご汁	こめ こむぎこ あぶら	シイラ とりだんご とうふ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ りんご えだまめ ごぼう だいこん にんじん はねぎ 	602 kcal	シイラは長崎県でとれたものを使う予定です。夏が旬の魚で、泳ぐ速さは時速60キロを超えるそうです。

※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。

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
みなみかわちんすん

なす、きゅうり、葉ねぎ、たまねぎ (富田林市)
小松菜、水菜 (河南町)

