

5月 こんだてひょう

校内発第 81 号
令和4年4月28日

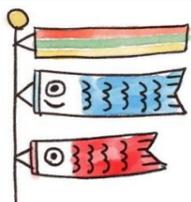
大阪府立富田林支援学校（給食室）

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
～こどもの日こんだて～								
2月	たけのこごはん	○	かつおの角煮 春野菜のすまし汁 たい焼き	こめ さとう じゃがいも たいやき	あぶらあげ とりにく かつお かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しょうが たまねぎ きぬさや	641 kcal	5月5日は「端午の節句」です。男の子が元気でしょうぶに育ってくれることを願う行事です。
6金	ソース スパゲッティ	○	厚揚げジャーマン リンゴヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも	ぶたにく かつおぶし あつあげ ベーコン リンゴヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン	633 kcal	ソーススパゲッティは、新メニューです。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。
9月	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 かたくりこ あぶら さとう	いか こうどうふ 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 スナップえんどう	658 kcal	煮物には、たけのこ、ふきなどの春野菜が入っています。ふきのほろ苦い味は、体を自覚めさせてくれます。
10火	まめ 豆ごはん	○	ぶたじゃが なすのおかか和え	こめ じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	えんどうまめ にんじん たまねぎ さやいんげん なす きゅうり	613 kcal	まめごはんには、「うすいえんどう」という品種のえんどう豆が入っています。
11水	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	639 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。
12木	ごはん	○	炒り豆腐 ごぼうサラダ 給食じまん(のりの佃煮)	こめ さとう マヨネーズ ごま あぶら	とうふ たまご とりにく のり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん はねぎ ごぼう きゅうり ほししいたけ	656 kcal	給食じまは、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。
13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	コッペパン あぶら ばんこ	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	636 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。

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。「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



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという相でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

たけのこ



天にむかってまっすぐ伸びることから、すくすくと元気に育ってほしいと願います。

かつお



「勝つ男」とかけて、難しいことに打ち勝ってほしいと願います。

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

みなみかわちさんしょうさい 南河内産食材
しよざいめい かせん 食材名に下線があるものが南河内産です

なす、スイスチャード、葉ねぎ、いちご（富田林市）
こまつな 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のえる	エネルギー	こんだてメモ
16月	高野豆腐の そぼろ丼	○	やみつぎキャベツ 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	635 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。
17火	ごはん	○	豚肉と切り干しのピリ辛炒め けんちん汁	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく あつあげ 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	609 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、地震や買い物にいけない時の非常食としても役立ちます。
18水	ごはん	○	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	628 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。
19木	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 がんもどき 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	685 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卵を炒めて作ります。
20金	米粉パン	○	チリコンカン マカロニサラダ いちごジャム	こめこパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう	だいた きんときまめ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト きゅうり いちご	732 kcal	いちごは富田林のサパーファームから届けてもらいます。給食室でコトコト煮込んでジャムにします。
23月	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 ピーマン あかパプリカ チンゲンサイ ねぎ にんじん	663 kcal	ガパオライスは、ひき肉を炒めてごはん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。
24火	ごはん	○	サバの照り焼き 五目豆 かきたま汁	こめ さとう かたくりこ こんにやく	さば だいた こんぶ とうふ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんじん れんこん たまねぎ えのきたけ はねぎ	639 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。
25水	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 とうふ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし 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	606 kcal	ちくわは魚から作られます。魚の身をすりつぶして調味料とまぜ、竹や鉄の棒にまきつけて加熱します。
26木	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	650	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。
27金	黒糖パン	○	おろし玉ねぎハンバーグ 塩ゆでそら豆 スイスチャードの豆乳スープ	こくとうパン コーンスターチ	ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご そらまめ にんじん マッシュルーム スイスチャード	669	「スイスチャード」は、給食で初登場する野菜です。ほうれん草の仲間で、茎が赤や黄色などカラフルで、レストランでも使われるそうです。
30月	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 レタス アスパラガス とうもろこし えだまめ	677 kcal	いましゆんのアスパラです。ヨーロッパでは旬のアスパラです。ヨーロッパでは、2000年以上前から栽培され、春を告げる野菜として親しまれています。
31火	ごはん	○	タラの野菜あんかけ 根菜汁	こめ かたくりこ あぶら さつまいも	タラ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ごぼう はねぎ	624 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。今日は油を揚げ、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。