



10月 こんだてひょう



校内発第 217 号
令和4年9月27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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
2日	カレーピラフ	ヨーグル ルッペ	コロケ キャベツの豆乳スープ	こめ あぶら コーンスターチ コロケ	ウィンナー ベーコン とうにゅう ヨーグルッペ	たまねぎ にんじん マッシュルーム あかパプリカ キャベツ とうもろこし	667 kcal	カレーピラフは新メニューです。ピラフは生のお米を炒めて、具とスープを入れて炊いた料理です。給食ではお米を炒めず炊飯釜に直接入れて炊き込みます。
4火	ごはん	○	ニラとにひき肉の卵焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	こめ さとう さつまいも	たまご とりにく だいず あぶらあげ ひじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にら きりぼしだいこん にんじん だいこん ねぎ	618 kcal	ニラは餃子やレパニラ炒めなどでおなじみの野菜です。ニラの香り成分の「アリシン」は、疲労回復や消化を助けるはたらきをします。
5水	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ おからの炒り煮 鶏と野菜のスープ	こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう	ちくわ あおのり おから とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ はくさい しめじ しょうが	594 kcal	ちくわやかまぼこ、さつま揚げは練り製品です。練り製品は、魚のすり身に調味料をまぜて練り、加熱して固めた食べ物です。
6木	ごはん	○	マーボー豆腐 白滝サラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ しらたき ごま	とうふ ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きくらげ きゅうり にんじん	590 kcal	中華料理のマーボー豆腐は、中国の中でも四川省で生まれた料理です。四川料理はしびれるような辛さの料理が多く、担々麺もそのひとつです。
7金	和風キノコ スパゲッティ	○	ジャーマンポテト リンゴヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ベーコン りんごヨーグルト ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ エリンギ にんじん きりぼしだいこん にんにく こまつな たまねぎ	629 kcal	スパゲッティには、しめじ、まいたけ、エリンギの3種類のきのこが入っています。1つだけよりもたくさん使うと、もっとおいしくなります。
11火	ちらしずし	○	ひじきとがんもの煮物 すまし汁	こめ さとう ごま ふ	とりにく たまご あぶらあげ がんもどき ひじき かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	ほししいたけ れんこん にんじん たまねぎ みずな	599 kcal	水菜はカルシウムたっぷりの野菜です。富田林支援の卒業生がはたらいている農園で、水耕栽培したものを届けてもらいます。
12水	ごはん	○	バーベキューチキン 温野菜 コンソメスープ	こめ じゃがいも ごまドレッシング	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー キャベツ	636 kcal	冷たいサラダはシャキッと歯ごたえがおいしいですね。温野菜は野菜の甘みを感じられ、これから冬にかけて特においしく食べられます。
13木	ごはん	○	鱈のおろしがけ きんぴらごぼう 白菜とわかめのみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	たら わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう にんじん はくさい こまつな	613 kcal	ごぼうは秋から冬にかけて収穫されます。土の中で1メートルほど深く伸びるので、ごぼうが折れないように機械で土を掘り起こしてからとるようです。
14金	コッペパン	○	クリームシチュー ツナサラダ イチジクジャム	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし いちじく	663 kcal	富田林産のいちじくでジャムを作ります。プチプチとした食感と甘い香りを味わってください。



地産地消

みなみかわちさんしよくせい 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

きゅうり、ピーマン、葉ねぎ、いちじく（富田林市）
こまつな みずな ほうれん草（河南町）



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。





10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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
17月	豆腐のそぼろ あんかけ丼	○	じゃがいものみそ汁	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ さやいんげん はねぎ	594 kcal	じゃがいもは目に見える料理だけでなく、春雨やかたくり粉など、目に見えない形で多くの食べ物に使われています。
18火	ごはん	○	とりじゃが ほうれん草の白和え じゃことこんぶのふりかけ	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら	とりにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 はくさい 	628 kcal	白和えは、豆腐や白ごまをなめらかにつぶし、ほうれん草などの野菜とまぜた料理です。豆腐の優しい味が感じられます。
19水	ごはん	○	さばのみそ煮 高野豆腐と小松菜の煮浸し けんちん汁	こめ さとう さといも こんにやく	さば みそ こうや豆腐 かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな はくさい にんじん	624 kcal	魚屋さんで売っているサバの種類は、3種類です。マサバ、ゴマサバ、タイセイヨウサバがあります。今日はノルウェー産の脂のついたタイセイヨウサバです。
20木	さつまいも ごはん	○	人参のツナマヨ炒め 豚バラ大根スープ	こめ さつまいも マヨネーズ 	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	614 kcal	秋の味覚の代表格、さつまいもがおいしい季節になりました。富田林のサパーファームから届けてもらいます。
21金	ごはん	○	チキンカツ キャベツソテー きのこ汁	こめ こむぎこ ばんこ あぶら さといも	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ えのきたけ まいたけ にんじん ねぎ	621 kcal	牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。牛乳を1本飲むと、給食でとりたいカルシウムの半分をとることができます。
24月	親子丼	○	たぬき汁	こめ さとう かたくりこ こんにやく あぶら	とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが だいこん はねぎ	611 kcal	たぬき汁には、たぬきは入っていません。お肉を食べない寺院で作られた精進料理です。たぬきの代わりに食感の似たこんにやくを使ったことが名前の由来です。
25火	ごはん	○	チンジャオロースー わかめスープ	こめ かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はねぎ 	616 kcal	ピーマンには、カロテンやビタミンCがたくさん含まれています。特に、ビタミンCはレモンよりも多く含まれています。
26水	ごはん	○	鶏と根菜の甘酢煮 三色おひたし	こめ こんにやく さとう	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう きりぼしだいこん こまつな	601 kcal	根菜は、土の中で育つ野菜です。大根や人参、いも類も根菜です。秋から冬にかけておいしくなり、体を温めてくれます。
27木	ごはん	○	鮭のきのこソース 茎わかめの炒め煮 豚汁	こめ さとう じゃがいも	さけ くきわかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく まいたけ えのきたけ にんじん ごぼう だいこん はねぎ 	623 kcal	鮭には、白鮭、紅鮭、キングサーモンなどの種類があります。そのうち、日本の川にやってくるのは白鮭だけです。秋にとれる白鮭を秋鮭といいます。今日は、北海道でとれた秋鮭です。
28金	黒糖パン	○	チリコンカン ブロッコリーのサラダ スイートポテト	こくとうパン じゃがいも あぶら さつまいも さとう ごま 	だいず きんときまめ ぶたにく かつおぶし とうにゅう 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 きパプリカ ゆず	706 kcal	富田林産のさつまいもで、スイートポテトを作ります。食物アレルギーがあってもなくてもおいしく食べられるように、卵やバター代わりに豆乳を使います。
ハロウィンメニュー								
31月	ハッシュド ポーク	アシド ミルク	紫キャベツのサラダ パンプキンパバロア 	こめ あぶら さとう パンプキンパバロア	ぶたにく ハム アシドミルク	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこし ゆず	704 kcal	かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」という提灯をつくることからです。

※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。

10月の給食目標：じょうぶな体をつくろう