



1月 こんだてひょう



校内発第284号
令和7年1月8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
9木	ごはん	○	ぶりの照り焼き れんこんの甘酢炒め 七草みそ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま えびいも	ぶり とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが れんこん にんじん だいこん かぶ せり	646 kcal	1月7日は、春の七草が入ったおかゆを食べ、1年の健康を祈る風習があります。みそ汁には、七草のうち「せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」の3種類が入っています。みそは甘めの白みそを使います。
10金	黒糖パン	○	かぶのクリーム煮 ★フライドポテト 人参のツナマヨ炒め	こくとうパン じゃがいも あぶら マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ツナ	たまねぎ かぶ はくさい しめじ にんじん	701 kcal	フライドポテトはリクエストメニューです。じゃがいもは炭水化物が多く、食べると体を動かすエネルギーのもとになります。
14火	キムタクごはん	○	豚バラ大根スープ ★みかん	こめ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさいキムチ たくあん だいこん にんじん ほししいたけ しょうが こまつな みかん	637 kcal	キムタクごはんは、キムチとたくあんが入ったまぜごはんです。韓国の漬物「キムチ」と日本の漬物「たくあん」、どちらも食材を長くおいしく食べるために考えられた保存食です。
15水	ごはん	○	鱈のパン粉焼き 温野菜 かきたま汁	こめ マヨネーズ パンこ じゃがいも ごまドレッシング かたくりこ	たら あおのり とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ はねぎ	636 kcal	今日の鱈は、白茶ダラという種類です。形は鮭に似ていて、脂肪が少なくヘルシーで体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。 
16木	ごはん	○	マーボー豆腐 ビーフン炒め	こめ あぶら さとう かたくりこ ビーフン	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 キャバツ にんじん きくらげ	601 kcal	ビーフンは漢字で書くと「米粉」です。文字通り、お米から作られた麺です。ビーフンの他にも、ベトナムのフォーもお米から作られた麺です。
17金	★ミートソース 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	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム	625 kcal	さつまいもは炭水化物が多い食べ物ですが、ビタミンCも含んでいます。いも類に含まれるビタミンCは調理してもこわれにくい特徴があります。
20月	★親子丼	○	こんにゃくのピリ辛煮 かぶとわかめのみそ汁	こめ さとう こんにゃく あぶら	とりにく たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ	617 kcal	こんにゃくは、サトイモの仲間のこんにゃくいもから作られます。腸の中をきれいにする食物せんいを多く含みます。給食のこんにゃくは、羽曳野市のこんにゃく屋さんから届けてもらっています。
21火	ごはん	○	★トンテキ 白菜のごま和え さつまいものみそ汁	こめ さとう ごま さつまいも	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ	642 kcal	トンテキは豚肉を使ったステーキで、三重県四日市市の名物料理です。給食ではジューシーな豚肩ロースという部位のお肉を使っています。



今月のリクエストは小学部1～5年生！
★のついたメニューがリクエストです。

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 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
22 水	ごはん	○	塩ちゃんこ鍋 ごぼうとひじきのサラダ	こめ しらたき ごま マヨネーズ さとう あがら	とりにく にくだんご とうふ こんぶ ひじき ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ ねぎ にら にんにく しょうが ごぼう にんじん えだまめ とうもろこし	618 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。
23 木	ごはん	○	焼売 チンゲン菜の炒め物 豆乳スープ	こめ あがら	しゅうまい ベーコン みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	れんこん チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ	618 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。
24 金	コッパン	○	クジラのオーロラソース キャベツソテー ABCスープ	コッパン さとう かたくり あがら マヨネーズ マカロニ	くじら ウィンナー ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	656 kcal	くじらは約70年前から給食に使われました。昔、お肉よりも安く栄養価が高いクジラ肉は重宝されました。くじらは海の生き物ですが、魚ではなく人間と同じ哺乳類の仲間です。
25 土	チキンカレー		ツナサラダ 野菜ジュース	こめ じゃがいも あがら さとう	とりにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン きピーマン レモン やさいジュース	562 kcal	給食のカレーにはカレールウの他に、カレー粉も使っています。カレー粉はターメリックやクミンなど数十種類のスパイスを組み合わせた調味料です。カレールウだけでもおいしいのですが、カレー粉を入れると香りや辛味がプラスされます。
28 火	ごはん	○	★鶏のから揚げ ひじきの煮物 みぞれ汁	こめ さとう かたくり あがら	とりにく だいち あがらあげ ひじき とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん はくさい だいこん みずな	675 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。
29 水	ごはん	○	焼きシシャモ 白菜と厚揚げの煮物 ★豚汁	こめ じゃがいも	ししゃも 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 こまつな ごぼう だいこん にんじん はねぎ	590 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あるので、汁までうま味が溶け出しています。
30 木	チキンライス	○	冬野菜ポトフ ★ももヨーグルト	こめ じゃがいも	とりにく ウィンナー ももヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん かぶ	631 kcal	ポトフはフランス料理で、「火にかけた鍋」という意味があります。今が旬のかぶやキャベツなどをじっくり煮込んでおいしさを引き出します。
31 金	コッパン	○	★スペインオムレツ ブロッコリーとじゃこの アヒージョ風 トマトスープ	コッパン じゃがいも あがら マカロニ	たまご ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ ベーコン	たまねぎ えだまめ しめじ ブロッコリー きピーマン にんにく にんじん トマト	620 kcal	今日はスペイン料理です。アヒージョは魚介類や野菜をオリーブオイルとにんにくで煮た料理です。パンと一緒に食べるとおいしいですよ。スペインにはトマト祭りという町中トマトだらけになるお祭りがあります。

※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。

地産地消

みなみかわちんしんしょくざい
南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です

えびいも、はねぎ(富田林市)、
こまつな、みずな(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。

