



# 2月 こんだてひょう

校内発第 308 号  
令和7年1月31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
3月	ごはん	○	イワシの生姜煮 切り干し大根の煮物 かす汁 黒糖福豆	こめ さとう こんにゃく	いわし あぶらあげ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう こくとうふくまめ	にんじん きりぼしだいこん だいこん はねぎ	627 kcal	今年の節分は2月2日です。この日は「鬼は外～、福は内～」の掛け声で豆まきをするのがおなじみですね！黒糖福豆は、かたいのでよくかんで食べましょう。
4火	ごはん	○	ぶたじゃが 白菜の白和え	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう はくさい	617 kcal	ぶた肉は肉類の中でもビタミンB1が多く、体の疲れを回復するのを助けてくれます。
5水	★中華おこわ	○	のっぺい汁 キャベツの磯和え ★イチゴヨーグルト	こめ さとう あぶら さといも かたくりこ	とりにく あつあげ のり いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たけのこ えだまめ だいこん はねぎ キャベツ	593 kcal	おこわは、もち米を蒸したり炊いたりしたごはんです。もち米を蒸してつくと、おもちになります。
6木	鶏そぼろ丼	○	白菜の煮びたし とうふとわかめのみそ汁	こめ さとう	とりにく たまご あぶらあげ かつおがし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ はくさい ごまつな にんじん たまねぎ はねぎ	620 kcal	白菜は中国が原産の野菜です。スーパーでよく見るものは、内側が黄色っぽい黄芯系ですが、内側があざやかなオレンジ色の種類もあります。
7金	コッペパン	○	ハーブチキン 温野菜 ★コーンスープ	コッペパン 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 レモン にんじん ブロッコリー だいこん とうもろこし たまねぎ	643 kcal	とうもろこしは、米・小麦と並ぶ世界三大穀物のひとつです。野菜の中ではエネルギーが高く、食物繊維も豊富です。
10月	ごはん	○	★シシャモフライ ブロッコリーのおかか和え ★豚汁	こめ あぶら じゃがいも	ししゃもフライ かつおがし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん はねぎ	626 kcal	ブロッコリーには、体の免疫力をあげてカゼなどから守るビタミンCがキャベツの3倍含まれます。
12水	ハッシュドポーク	○	★マカロニサラダ	こめ マカロニ マヨネーズ	ぶたにく ロースハム ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん きゅうり	724 kcal	マカロニが日本で作られるようになったのは、明治の終わりごろです。最初は、穴あきうどん、管状そうめんなどと呼ばれていたそうです。
13木	ごはん	○	豚バラと大根の煮物 玉ねぎとしめじのみそ汁	こめ さとう	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しょうが しめじ たまねぎ はねぎ	655 kcal	大根は冬にとれる野菜です。煮込み料理にすると体を温める効果が、千切りにすると体を冷やす効果があります。
14金	コッペパン	○	★チーズハンバーグ 野菜ソテー ★かぼちゃスープ	コッペパン コーンスターチ	ハンバーグ チーズ ハム とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ とうもろこし かぼちゃ たまねぎ	647 kcal	高3からチーズインハンバーグのリクエストがありました。給食室でハンバーグの中にチーズを入れることが難しかったので上へのせることにしました。

今月のリクエストメニューは、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生からアンケートをとりました。

★のついたメニューがリクエストです。

来月は、今月に続いてもう一度、卒業生のみなさんからのリクエストにおこたえます！



# 2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月	ごはん	○	豚キムチ炒め レンコンと里芋のみそ汁	こめ あぶら さといも	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん エリンギ たまねぎ はくさいキムチ れんこん はねぎ	613 kcal	レンコンを切っておくと、切り口が黒っぽく変わります。この色はタンニンという成分で、せきどめに効果があるといわれています。
18火	豆腐のそぼろ あんかけ丼	○	白菜とわかめのみそ汁	こめ さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく 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 えのきたけ さやいんげん はくさい	577 kcal	大豆は、煮たり発酵させたりすることで色々な加工品に変わります。今日の献立には、3つの大豆からできた加工品があります。どれかわかるかな？
19水	ごはん	○	鯖のみそマヨ焼き ★きんぴらごぼう ★かきたま汁	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま かたくりこ	さわら みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ はねぎ	614 kcal	鯖のみそマヨ焼きは、マヨネーズとみそ、たまねぎを混ぜたものを魚にのせて焼きます。魚を焼くとパサつきやすいので、マヨネーズで水分をとじこめながらしっとり焼き上げます。
20木	ごはん	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル ★わかめスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく きりぼしだいこん きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	701 kcal	ヤンニョムチキンとナムルは韓国料理です。給食にもよく登場するナムルは、韓国でも定番のおかずで、野菜をごま油と塩などで和えた料理です。
21金	★ジャージャー麺	○	トックスープ	ちゅうかめん さとう あぶら かたくりこ トック	ぶたにく とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん はくさい	571 kcal	ジャージャー麺は、中華麺に肉みそをかけた汁なしの麺料理です。肉みそはひき肉とたまねぎやたけのこなどを混ぜて、テンメンジャンという旨いみそなどで味付けをします。
25火	ごはん	○	メンチカツ キャベツソテー 春雨スープ	こめ あぶら はるさめ	メンチカツ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	619 kcal	キャベツに含まれるビタミンUは「キャベジン」ともいい、ストレスから体を守ってくれます。
26水	ごはん	○	★サバの塩焼き おからの炒り煮 小松菜のみそ汁	こめ さとう	さば おから あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん こまつな だいこん たまねぎ	598 kcal	小松菜は、ほうれん草と見た目がそっくりな野菜ですが、成長期にかかせないカルシウムや鉄は、ほうれん草よりも多く含まれています。
27木	ガパオライス	○	ビーフンスープ	こめ さとう あぶら かたくりこ ビーフ	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 あかピーマン チンゲンサイ ねぎ にんじん	579 kcal	ガパオライスはタイ料理です。鶏肉と野菜を炒め、ナンプラーやバジルを入れて味付けします。タイ料理によく使われるナンプラーは、魚醤ともいい、魚から作られます。
28金	★米粉パン	○	ミートボールシチュー ささみとキャベツのサラダ	こめ こぼん じゃがいも さとう あぶら	にくだんご ささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きピーマン あかピーマン レモン	667 kcal	シチューには、大きく分けて2種類「ホワイトシチュー」「ブラウンシチュー」があります。今日は肉団子のうま味を感じるブラウンシチューです。

※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。

**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

こまつな  
小松菜、ほうれん草(河南町)



00ろ00ろな豆



大豆  
ひよこ豆  
あずき  
えんどう  
きんときまめ  
大福豆  
レンズ豆  
べにばないんげん  
そらまめ