



12月 こんだてひょう

校内発第 359 号
令和7年11月26日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食 <small>しゅしよく</small>	牛乳	おかず	きいろ <small>ねつやちからのもと</small>	あか <small>からだをつくるもと</small>	みどり <small>からだのちょうしをととのえる</small>	エネルギー	こんだてメモ
2火	冬野菜カレー <small>ふゆやさい</small>	○	ビーンズサラダ	こめ さといも さとう マヨネーズ	とりにく ハム だいず きんときまめ ぎゅうにゅう	にんじん れんこん たまねぎ えだまめ キャベツ	654 kcal	ビーンズサラダには、3種類の豆が入っています。大豆・金時豆・枝豆の3つを探してみてください。
3水	ごはん	○	サバのゆず風味 白菜の煮浸し さつまいものみそ汁 <small>さば ふうみ ばくさい にびた はくさい にびた さつまいも みそ じゅう</small>	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	さば あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	ゆず はくさい こまつな にんじん だいこん ねぎ	677 kcal	白菜は、年中お店に並んでいますが冬の野菜です。寒さで凍らないように糖分を作り出すため、寒くなるほど甘くておいしい白菜になります。
4木	★チャーハン	○	★シューマイ ビーフンのスープ	こめ あぶら ビーフン	やきぶた ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ エリンギ	578 kcal	チャーハンは高等部のリクエストです。主食では、1番人気のメニューでした。給食では、50人分くらいを大きな釜で炊き込んで作るので、炒めて作るチャーハンとはひと味がうおいしさがあります。
5金	レーズンパン	○	★ハンバーグ 温野菜 オニオンスープ <small>おんやさい</small>	レーズンパン じゃがいも	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー	617 kcal	玉ねぎは英語で「onion（オニオン）」。オニオンスープは玉ねぎをたくさん使い、炒めることで玉ねぎの甘味とうま味を引き出したコンソメスープです。
8月	ビビンバ	○	★たまごスープ ★みかん	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ	ぶたにく みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ はねぎ みかん	638 kcal	冬の果物の定番「みかん」。みかんに多いビタミンCは、カゼが流行る冬の時期に免疫力をあげてくれます。みかんを食べて冬を元気に乗り切りましょう。
9火	ごはん	○	厚揚げのそぼろみそ炒め かぶの豆乳スープ <small>あつあ とうにゅう</small>	こめ(ひのちゃん) あぶら	あつあげ ぶたにく みそ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	もやし にんじん ピーマン たまねぎ かぶ	662 kcal	2日間限定で、富田林産のお米「ひのちゃん」が登場します。レングなどの有機肥料を使い、農薬をできる限り減らして育てるため、とても手間がかかるそうです。よく味わっていただきましょう。
10水	ごはん	○	しらたきチャプチェ ★トックスープ	こめ(ひのちゃん) しらたき トック あぶら	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ ピーマン だいこん はねぎ	600 kcal	トックスープには、韓国のお餅「トック」が入っています。もちもち食感がおいしいですよ。危なくないように、ゆっくりよく噛んで食べてください。
11木	ごはん	○	★とんかつ ボイルキャベツ ★とうふとわかめのみそ汁	こめ あぶら	とんかつ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん	630 kcal	豚肉には、鶏肉や牛肉よりもたくさんのビタミンB1が含まれます。ビタミンB1はごはんに含まれる炭水化物をエネルギーに変えて、体と脳を元気に動かします。
12金	コッペパン	○	ミートボールシチュー ツナサラダ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	にくだんご ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	644 kcal	ツナサラダには、冬が旬のブロッコリーが入っています。ブロッコリーは、カロテンやビタミンCなどカゼを予防して冬を元気に過ごす栄養素がたっぷりです。

※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、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。



地産地消

みなみかわちさんしよくざい 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
みなみかわちさん



こめ とんだばやしし こまつな かなんちょう
お米(富田林市)、小松菜(河南町)



リクエスト給食

★マークがついたものは、リクエストメニューです。
今月は高等部のリクエスト！自分のリクエストは入っているかな？





12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
15月	ごはん	○	関東煮 ★にんじんしりしり だいこん 大根ふりかけ	こめ こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにく がんもどき あつあげ ちくわ こんぶ ツナ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん	599 kcal	だいこん 大根ふりかけは、旬の大根を葉っぱごと 使ったふりかけです。だいこん 大根の葉っぱには、 カロテンがたくさん含まれています。カロ テンは体の中でビタミンAになって、免疫 きりよくたか 力を高めます。
16火	にらそぼろ丼	○	海老芋の揚げがらめ 鯛のつみれ汁	こめ さとう えびいも かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく とりにく たいつみれ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にら たまねぎ だいこん にんじん	671 kcal	えびいも さといも なかも とんだばやし とくさんぶつ 海老芋は里芋の仲間、富田林の特産物 です。子芋は高級品のため、孫芋を使って います。小さく切って揚げた海老芋は、ホ クホクの食感で甘辛いたれと相性バツグン です。
17水	ごはん	○	★カレイの煮つけ 小松菜の白和え ★豚汁	こめ さとう ごま じゃがいも こんにやく	カレイ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな はくさい にんじん ごぼう だいこん はねぎ	585 kcal	カレイは淡白な味の白身魚です。よく似た ヒラメとの見分け方は、左ヒラメに右カレ イ。お腹側を下にしたときに右側に顔が来 るのがカレイです。
18木	ごはん	○	★マーボー豆腐 だいこん 大根サラダ	こめ あぶら かたくりこ さとう マヨネーズ 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 だいこん どうもろこし キャベツ にんじん	614 kcal	だいこん 大根サラダは野菜のシャキツとした歯ごた えを感じられるよう、細切りにしてサツと 加熱して作ります。マヨネーズ味で野菜が 苦手な人も食べやすくなっています。
19金	コッペパン	○	鱈のきのこクリームソース ★ポトフ	コッペパン コーンスターチ じゃがいも	たら ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン	にんにく たまねぎ まいたけ しめじ エリンギ キャベツ にんじん	617 kcal	たらは、漢字で魚へんに雪と書くように、身 が雪のように真っ白な魚です。冬が旬とさ れ、鍋料理でもおいしく食べられます。今 日は蒸し焼きにして、きのこクリームソース をかけていただきます。
冬至メニュー								
22月	冬至うどん	○	れんこんのきんぴら ゆず蒸しパン	うどん しらたき あぶら さとう ごま むしパンミックス	ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ とうにゅう ぎゅうにゅう	かぼちゃ(なんきん) はくさい ねぎ れんこん にんじん ゆず	562 kcal	とうじ 冬至は1年で一番昼が短い日です。この日 はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る他、「運 盛り」といって、「ん」のつく食べ物を食べ て、縁起を担ぐ風習があります。
クリスマスメニュー								
23火	バターライス		★ローストチキン、添え野菜 ★ミネストローネ クリスマスケーキ ★アシドミルク	こめ はちみつ さとう マカロニ クリスマスケーキ	とりにく ベーコン だいいず アシドミルク	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ トマト	690 kcal	あした 明日はクリスマスイブですね。デザートのカ リスマスケーキは、事前に自分が希望した 「いちご」か「チョコ」のどちらかのケーキが 食べられます。アレルギーの人には、希望し た味のカップケーキが届きます。

※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、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。



みなみかわちさんしよくざい 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



えびいも 海老芋、はねぎ(富田林市)、
こまつな 小松菜(河南町)



給食の写真はこちら

URLをクリックすると
給食の写真をご覧いただけます。

<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-kyusyokusitsu/>

