



# 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	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 火	冬野菜カレー	○	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 だいす 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	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	○	★シユーマイ 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。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ち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	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	こめ(ひのちゃん) あぶら 	あつあげ ぶたにく みそ ベーコン とうふ 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。レンゲ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	○	しらたきチャプチエ ★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、鶏肉や牛肉よりも多くのビタミン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ょくざい  
南河内産食材

しょくさいめい かせん  
食材名に下線があるものが南河内産です



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 大根ふりかけ	こめ こんにゃく 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	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。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	海老芋は里芋の仲間で、とんだけやしで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 じやがいも こんにゃく	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 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 ににく しょが だいこん どうろこし キャベツ にんじん	614 kcal	大根サラダは野菜のシャキッとした歯ごたえを感じられるよう、細切りにしてサッと加熱してあります。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	○	たら鱈のきのこクリームソース ★ポトフ	コッペパン コーンスターク じゃがいも	たら ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	ににく たまねぎ まいかけ 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、身體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。
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	かばちゃ(なんきん) はくさい ねぎ れんこん にんじん ゆず	562 kcal	冬至は1年で一番昼が短い日です。この日はかばちゃんを食べて、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。
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 だいす アシドミルク	ににく しょが にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ トマト	690 kcal	明日はクリスマスイブですね。デザートのクリスマスケーキは、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。

## 地産地消

みなみかわちさんしょくさい  
南河内産食材

しょくざいめい 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 かななんちょう  
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-ykyusyokutsu/>

