



2月 こんだてひょう



校内発第 304 号
令和5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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1水	ごはん	○	肉じゃが ほうれん草のしらあえ	ぎゅうにく とうふ	こめ じゃがいも しらたき さとう さとう ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 はくさい	622 kcal	ほうれん草は冬が旬の野菜です。冬にとれたほうれん草は、夏のほうれん草と比べて、ビタミンCが3倍もあります。
2木	ごはん	○	鮭の幽庵焼き 三色おひたし かす汁	さけ ちくわ 鶏成鶏肉モモ(皮なし) とうふ、みそ	こめ かたくりこ こんにやく	ゆず きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう だいこん はねぎ	568 kcal	幽庵焼きとは、すりおろした柚とみりんなどで作ったタレをかけて焼いた魚料理です。給食では焼いた鮭にタレをかけてあります。
3金	こめこぼん	○	ローストチキン ミネストローネ ブロッコリーのソテー 福豆	とりにく ベーコン	こめこぼん はちみつ さとう じゃがいも マカロニ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー 黄ピーマン	689 kcal	今日は節分です。節分には、豆をまいたあとに年の数だけ豆を食べて、一年間の幸せを祈る習慣があります。よくかんで食べてくださいね！
6月	鶏そぼろ丼	○	白菜のにびたし 玉ねぎとわかめのみそ汁	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ みそ	こめ さとう	しょうが えだまめ はくさい こまつな にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	622 kcal	白菜の旬は11月～2月の寒い季節です。旬の白菜は甘くておいしいので、味わって食べてみてくださいね。
7火	チキンライス	○	ポトフ りんごヨーグルト	とりにく ウィンナー りんごヨーグルト	こめ じゃがいも りんごゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	588 kcal	ポトフはフランスの料理で、「火にかけた鍋」という意味だそうです。栄養たっぷりです。
8水	ごはん	○	ハンバーグ ピーマンのおかか炒め 春雨スープ	ハンバーグ かつおぶし	こめ さとう はるさめ	キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	577 kcal	皆さんはピーマンは好きですか？ピーマンにはビタミンCがたっぷり入っていて、とても体にいい食材です！おいしく食べてもらえるように、こころを込めて料理します。
9木	ごはん	○	揚げぎょうざ キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	ぎょうざ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら ごま じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ	610 kcal	ぎょうざは、油で揚げたり、焼いたり、スープに入れたり、いろいろな料理の仕方があります。今日は油で揚げしてみました。よく噛んで食べてくださいね。
10金	黒糖パン	○	クリームシチュー マカロニサラダ	とりにく とうにゅう ロースハム	黒糖パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	710 kcal	マカロニとは、イタリア料理の Pasta の種類の一つです。小麦粉で作られていて、みなさんのエネルギーになってくれる食べ物です。
13月	ごはん	○	豚バラ大根 しいたけのみそ汁 チョコプリン	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう チョコプリン	にんじん だいこん しょうが さやいんげん しいたけ たまねぎ はねぎ	762 kcal	2月14日はバレンタインデーです。給食ではひとあし早くチョコプリンを用意しました。ハートの形がかわいいプリンです。楽しんでくださいね。

すがたを変える 大豆

節分のときに食べる豆は、大豆を炒ったものです。大豆は他にもいろいろな食べ物にすがたを変えています。



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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
14 火	ハッシュド ポーク	○	ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	こめ デミグラスソース さとう あぶら	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし	645 kcal	ひじきは、海藻といって、海の中で育つ植物です。カルシウムやビタミンがたくさん含まれています。
16 木	ごはん	○	豚キムチ炒め レンコンと里芋のみそ汁	ぶたにく あつあげ みそ	こめ あぶら さといも	はくさい にんじん エリンギ たまねぎ はくさい(キムチ漬け) れんこん はねぎ	628 kcal	レンコンは、池の泥の中で育つ植物です。レンコンの穴は、実は空気の通り道です。呼吸するために大きな穴が空いているのです。
17 金	コッペパン	○	ハーブチキン 温野菜 ★豆乳コーンスープ	とりにく とりにく とうにゆう	こっぺぱん あぶら ごまドレッシング コーンスターチ	にんにく レモン にんじん ブロッコリー だいこん たまねぎ とうもろこし	720 kcal	豆乳とは、大豆という豆をつぶして作られます。肉と同じタンパク質という栄養がたくさん入っていて、皆さんの体を作ってくれます。
20 月	ごはん	○	チリコンカン 切り干し大根のナムル わかめスープ	だいず きんときまめ ぶたにく わかめ とうふ	こめ じゃがいも ごま あぶら ごま	たまねぎ にんじん トマト チリパウダー きりぼしだいこん きくらげ チンゲンサイ	635 kcal	切り干し大根は、大根を細長く切って乾燥させたものです。食物繊維という栄養がたくさん入っていて、おなかの調子を整えてくれます。
21 火	ごはん	○	シシャモフライ ブロッコリーのおかかあえ ★豚汁	ししゃも ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら じゃがいも	キャベツ ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん はねぎ	622 kcal	おかか和えは、野菜とかつお節をしょうゆで和えた料理です。和食のだしにも使われるかつお節には、うま味成分の「イノシン酸」が含まれています。
22 水	豆腐のそぼろ あんかけ丼	○	こんにやくのぴりからい ため 小松菜のみそ汁	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こんにやく あぶら	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ さやいんげん こまつな だいこん	582 kcal	こまつなは、ほうれん草と見た目がそっくりな野菜ですが、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分はほうれん草より小松菜の方が多く含んでいます。
24 金	★カレーうどん	○	きゃべつのいそあえ ぶどうゼリー	ぶたにく あぶらあげ のり	うどん かたくりこ ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ	557 kcal	のりはビタミンAを多く含みます。今日のいそあえにも、のりを使っています。ビタミンAは、免疫力を高めたり、肌をきれいにしてくれます。
27 月	ごはん	○	じゃこのふりかけ こうやどうふのもの じゃがいもとピーマンの ごまあえ	ちりめんじゃこ あぶらあげ こうやどうふ とりにく	こめ さとう あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん 青ピーマン	566 kcal	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥した食べ物なので、料理の前には水やぬるま湯につけて戻します。
28 火	ごはん	○	鱈ののりマヨ焼き きんぴらごぼう かきたま汁	さわらのり とうふ たまご	こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま かたくりこ	はねぎ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ	595 kcal	鱈は、漢字の中に「春」という字が入っていることから分かるように、春が旬の魚です。魚の名前の漢字はとても面白いので、いろいろ調べてみるのもいいですね。

※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。

★がついているものは、リクエストメニューです。

- 17日(金) 豆乳コーンスープ…汁物部門 1位
 - 21日(火) 豚汁……………汁物部門 3位
 - 24日(金) カレーうどん……………主食部門 1位
- 他にもたくさん登場しています♪

地産地消

食材名に下線があるものは
南河内産の食材です。

ほうれん草 小松菜(河南町)