



# 1月 こんだてひょう



校内発第 385 号  
令和7年12月24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
9 金	黒糖パン	○	かぶのクリーム煮 人参のツナマヨ炒め	こくとうパン 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	637 kcal	今が旬のかぶは、根も葉も栄養満点。かぶを丸ごと使ったかぶのクリーム煮は甘くてやわらかいかぶを味わうことができ、体の芯から温まります。
13 火	ごはん	○	★タッカンマリ風スープ ★もやしナムル ★ふりかけ	ごめ じゃがいも トック さとう あぶら ごま	とりにく ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しようが にんにく もやし こまつな	629 kcal	タッカンマリは韓国の鍋料理です。本来は丸ごとの鶏を使いますが、給食では鶏肉のモモとムネ、2種類の部位と野菜をたくさん入れてうま味をアップさせました。それをかけて食べましょう。
14 水	ごはん	○	★あげぎょうざ チンゲン菜の炒め物 つみれ汁	ごめ あぶら	ぎょうざ ハム たいつけり とうふ ぎゅうにゅう	もやし チンゲンサイ とうもろこし にんじん だいこん ねぎ	598 kcal	シャキッとした食感がおいしいチンゲン菜。カロテンが豊富で油で炒めて食べるとカロテンの吸収がアップします。カロテンは風邪予防に役立ちます。
小正月メニュー		○	ぶりの照り焼き 小豆きんとん 七草みそ汁	ごめ さとう かたくりこ さつまいも えびいも	ぶり とうにゅう あずき とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん かぶ せり	672 kcal	お正月の締めくくりとなる「小正月」にちなんだメニューです。邪氣を払うといわれるあずきや、出世魚のぶりを取り入れ、新しい年の健康と成長を願う気持ちを込めています。
16 金	★ミートソース スパゲッティ	○	★温野菜 ★プリン	スパゲッティ あぶら さとう ごまドレッシング	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 プロッコリー だいこん	651 kcal	温野菜には、旬のプロッコリーが入っています。プロッコリーは野菜の中でもビタミンCが豊富で、免疫力を高めて力ぜを予防してくれます。
19 月	ごはん	○	★とんてき 白菜のごま和え さつまいものみそ汁	ごめ 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	640 kcal	中学部リクエストの「とんてき」は、三重県四日市市のご当地グルメです。ジューシーな豚肉のステーキに、にんにくが効いたタレをかけたとんてきは、ごはんと相性バツグンです。
20 火	★スタミナ チャーハン	○	とうにゅう 豆乳スープ みかん	ごめ あぶら ごま	ぶたにく みそ たまご とうにゅう とうふ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ねぎ かぶ たまねぎ はくさい みかん	636 kcal	私たちが「みかん」と呼んでいるのは、「温州みかん」のことです。温州みかんは、40年前ほど前に鹿児島県で栽培されていた日本原産のみかんです。

※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さい  
南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です

海老芋、白菜、大根(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。  
今月は中学部のリクエスト！自分のリクエストは入っているかな？



ななくさ  
～七草～



せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の7種類を「春の七草」といいます。七草をきざんでおかゆにしたものを「七草かゆ」といい、1月7日に食べる風習があります。七草かゆには① お正月のごちそうで疲れた胃を休める  
② 野菜の少ない冬に不足しがちなビタミンを補うなどの意味がこめられています。給食では、七草のうち3種類を使って「七草みそ汁」を出します。



# 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
21 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 あぶら	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」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。
22 木	★しょうゆ ラーメン	○	厚揚げのチリソース煮	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	もやし にんじん とうもろこし はねぎ たまねぎ しょうが にんにく	589 kcal	厚揚げは、とうふを油で揚げたものです。大豆からできているため、体を丈夫に大きくするたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。
23 金	コッペパン	○	★鰯のパン粉焼き ブロッコリーのソテー ABCスープ	コッペパン マヨネーズ パンこ あぶら マカロニ	さわら ワインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ ブロッコリー きピーマン にんにく にんじん	625 kcal	ABCスープには、アルファベットの形をしたマカロニが入っています。自分の名前のアルファベットを探してみるのもおもしろいですね。
24 土	★メンチカツ カレー		野菜ソテー 野菜ジュース	こめ じゃがいも あぶら	ぶたにく メンチカツ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし やさいジュース	638 kcal	中学部リクエストのメンチカツとカレーを組み合わせました。今日から1週間は「全国学校給食週間」です。給食は、子どもたちの健やかな成長のために、学校の教育活動の一環として行われています。
27 火	阿波尾鶏の 焼き鳥丼	○	★わかめのみそ汁 さつまいものゆず煮	こめ さとう かたくりこ さつまいも	とりにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん ゆず	684 kcal	阿波尾鶏は、徳島県で育てられた地鶏です。よく売られている国産鶏肉よりも長い期間、丹精を込めて育てられるそうです。うま味たっぷりの徳島のめぐみを味わいましょう。
28 水	ごはん	○	★クジラの竜田揚げ ★白菜の煮浸し ★豚汁	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	くじら あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご はくさい こまつな ごぼう だいこん にんじん はねぎ	644 kcal	くじらは約70年前から給食で使われました。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。
29 木	カオマンガイ	○	ビーフンのスープ ★イチゴヨーグルト	こめ あぶら ビーフン	とりにく いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	639 kcal	カオマンガイは、給食では初登場のタイ料理です。鶏がらスープで炊いたごはんにやわらかくゆでた鶏肉をのせて、たれをかけていただきます。
30 金	コッペパン	○	ポークビーンズ ★マカロニサラダ	コッペパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	だいす きんときまめ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト きゅうり	667 kcal	ポークビーンズには、大豆、金時豆の2種類の豆が入っています。豆には食物繊維が多く、お腹の中をきれいに掃除してくれます。

※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

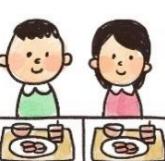
食材名に下線があるものが南河内産です

はねぎ(富田林市)、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-kyusyokutsu/>

