



6月 こんだてひょう

校内発第 117 号
令和5年5月26日

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 からだのちようしきをとのえる | エネルギー | こんだてメモ |
|-----|--------|----|------------------------------------|--|--|--|----------|---|
| 1木 | ひじきごはん | ○ | 豚と野菜のごまみそ炒め 三色おひたし | こめ さとう あぶら ごま | とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう えだまめ はくさい にら たまねぎ きりぼしだいこん こまつな | 593 kcal | ひじきには、骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維がたっぷり入っています。ひじきの煮物が嫌いな人も、ひじきごはんにすると食べやすいです。 |
| 2金 | レーズンパン | ○ | 夏野菜のオイスター炒め キャベツのごま和え | レーズンパン かたくりこ ごま | ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう | にんにく しょうが きピーマン あかピーマン ズッキーニ たまねぎ キャベツ にんじん | 660 kcal | 夏野菜のズッキーニは、形がきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。油との相性がよく、一緒に食べるとカロテンの吸収がアップします！ |
| 5月 | ごはん | ○ | 鶏とジャガイモの煮物 ひじきサラダ | こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら | とりにく こうやどうふ ひじき ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり えだまめ とうもろこし | 608 kcal | 6月4日は「むし歯予防デー」です。よくかんで食べると、むし歯を防ぐことができます。食べた後は歯磨きしましょう。 |
| 6火 | ごはん | ○ | 焼きぎょうざ チンゲン菜のソテー 玉ねぎと小松菜の味噌汁 | こめ あぶら | ぎょうざ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん たまねぎ こまつな | 539 kcal | ぎょうざといえば、日本では焼いたぎょうざが多いですね。中国では、ぎょうざをゆでて食べることが多いそうです。 |
| 7水 | ごはん | ○ | アジの甘辛揚げ 白菜の煮浸し たぬき汁 | こめ かたくりこ あぶら ごま さとう こんにやく | まあじ あぶらあげ かつおぶし さつまあげ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう | はくさい こまつな しょうが だいこん にんじん はねぎ | 637 kcal | アジの旬は、6～8月にかけてです。塩焼きやフライ、刺身などいろいろな料理にして食べられます。 |
| 8木 | ごはん | ○ | ぶたしゃぶ すまし汁 | こめ マヨネーズ あぶら さとう ごま、ふ | 豚ロース みそ かまぼこ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん たまねぎ みずな | 682 kcal | しゃぶしゃぶはお肉をさつとゆで、たれをつけて食べる料理です。名前の由来は、おしぼりを水に浸けて洗う時のしゃぶしゃぶする様子に似ていたからようです。 |
| 9金 | 肉みそうどん | ○ | 春雨スープ りんごゼリー | うどん さとう あぶら かたくりこ みそ はるさめ りんごゼリー | ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう | にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ | 568 kcal | 肉みそうどんは、埼玉県の郷土料理です。二種類のひき肉を炒めて、うどんにかけて食べます。むせないように気を付けましょう。 |
| 12月 | ごはん | ○ | 豆腐と豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ | こめ しらたき さとう マヨネーズ | とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ はくさい にら ごぼう きゅうり えだまめ | 631 kcal | 梅雨を迎え、田んぼでは稲がすくすく育っています。日本で稲が作られるようになったのは、今から2500年くらい前の縄文時代です。 |
| 13火 | ビビンバ | ○ | わかめスープ | こめ さとう あぶら ごま | ぎゅうにく みそ わかめ とうふ ぎゅうにゅう | しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ はねぎ | 628 kcal | わかめのヌルヌルは、食物せんいです。食物せんいは、とりすぎた脂肪や塩分を体の外に出してくれます。 |
| 14水 | 鮭のそぼろ丼 | ○ | 切り干し大根の煮物 さつまいものみそ汁 | こめ さとう さつまいも | さけ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう | えだまめ しょうが にんじん きりぼしだいこん たまねぎ しめじ はねぎ | 624 kcal | 鮭の身がピンク色なのは、鮭が食べているエビなどの色が体にたまっていくからです。 |
| 15木 | ごはん | ○ | カレーそぼろ肉じゃが 干し大根のサラダ じゃこのり | こめ じゃがいも しらたき さとう マヨネーズ あぶら ごま | ぶたにく ロースハム ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり | 646 kcal | じゃがいもは春と秋の年に2回旬の時期があります。じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物や肌をピチピチに保つビタミンCが豊富です。 |
| 16金 | チーズパン | ○ | ハーブチキン 温野菜 豆乳コーンスープ | チーズパン 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 | 720 kcal | 今日の鶏肉は、バジルというハーブのひとつで香りづけをしています。ハーブの香りは、料理の味を引き立てたり、リラックスさせたりしてくれます。 |
| 19月 | 鶏塩丼 | ○ | 筍とこんにやくの煮物 沢煮わん | こめ ごま あぶら こんにやく さとう | とりにく かつおぶし とうふ ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう | たまねぎ ねぎ レモン たけのこ きりぼしだいこん にんじん ごぼう はねぎ | 625 kcal | 今日は鶏塩丼です。炒めた鶏肉に玉ねぎや調味料、そしてレモン汁も入れてさっぱりと食べやすいように作ります。 |



6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 |
|---------|---------------|----|-----------------------------------|-------------------------------|--|--|----------|---|
| 20 火 | ごはん | ○ | 鶏のから揚げ キャベツソテー たまねぎとわかめの味噌汁 | こめ さとう かたくりこ あぶら | とりにく とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう | しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ はねぎ | 635 kcal | 今日は人気メニューの鶏のから揚げです。栄養が偏らないように、キャベツソテーも付けています。から揚げと一緒に食べるとおいしいですよ！ |
| 21 水 | ごはん | ○ | 鯖の梅しそ焼き 人参のツナマヨ炒め 豚汁 | こめ マヨネーズ じゃがいも | さわら ツナ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう | しそ うめびしお にんじん ごぼう だいこん はねぎ | 659 kcal | 梅干しの酸っぱさのものはクエン酸です。クエン酸は、体の疲れをとるはたらきがあります。 |
| 22 木 | シシジュシー | ○ | 五目豆 もずくスープ | こめ さとう こんにやく | ぶたにく こんぶ だいず もずく とうふ ぎゅうにゅう | にんじん ほししいたけ れんこん たまねぎ オクラ | 548 kcal | シシジュシーとは、豚肉と昆布が入った沖縄の炊き込み料理です。もずくも、沖縄のもずくを使っています。 |
| 23 金 | ナスとトマトのスパゲッティ | ○ | 焼き野菜 レモンマフィン | スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも | ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう | たまねぎ なす セロリー にんにく ズッキーニ にんじん きピーマン | 632 kcal | ナスは富田林の農家さんが育てたものを届けてもらいます。地元でとれた野菜は新鮮で環境にも優しいです。 |
| 26 月 | ごはん | ○ | 鶏とうずら卵のさっぱり煮 ピーマンとごぼうのじゃこ炒め | こめ さとう ごま あぶら | とりにく うずらたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | しょうが にんじん だいこん ごぼう ピーマン | 627 kcal | うずら卵は、にわとりの卵よりも小さな卵です。うずら卵の殻には模様があります。これは天敵から卵を見つけにくくして守るためです。 |
| 27 火 | ごはん | ○ | シイラのバーベキューソース 枝豆 鶏だんご汁 | こめ こむぎこ あぶら さとう | しいら とりだんご とうふ ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ りんご えだまめ ごぼう だいこん にんじん はねぎ | 596 kcal | シイラは長崎県でとれたものを使う予定です。夏が旬の魚で、泳ぐ速さは時速60キロを超えるそうです。 |
| 28 水 | ごはん ふりかけ | ○ | なすと厚揚げの肉みそ炒め パンバンジーサラダ | こめ あぶら さとう | あつあげ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう | なす にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン キャベツ きゅうり にんじん | 641 kcal | 棒棒鶏の漢字の由来は、もともと中国で固くなった鶏肉を棒でたたいてやわらかくして食べたことからきているそうです。 |
| 29 木 | 豚キムチ丼 | ○ | 根菜汁 桃ヨーグルト | こめ あぶら さつまいも | ぶたにく みそ あつあげ ももヨーグルト ぎゅうにゅう | はくさい にんじん にら はくさいキムチ きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ | 691 kcal | キムチは、白菜などの野菜とトウガラシやニンニクなどの香辛料で作った韓国の漬物です。 |
| 30 金 | 米粉ナン | ○ | 豆入りキーマカレー イカサラダ | こめこなん あぶら さとう | ぶたにく ぎゅうにく だいず しろいんげんまめ いか ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ あかピーマン にんにく | 684 kcal | 今日は米粉ナンとキーマカレーです。カレールーを使わず、たくさんの野菜やひき肉とカレー粉で作ります。感想を聞かせてくれたらうれしいです。 |

※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。

給食写真

～ホームページにて公開中～

学校ホームページの「給食ブログ」からご覧いただけます。



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



なす、きゅうり (富田林市)
こまつな みずな
小松菜、水菜 (河南町)

