



9月 こんだてひょう



校内発第 171 号
令和4年8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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
2金	チキンカレー	○	ごぼうとひじきのサラダ ゴーヤチップス	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら かたくりこ	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご ごぼう えだまめ ゴーヤ	675 kcal	ゴーヤは沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜です。薄く切って油で揚げると、苦味がやわらいで食べやすくなります。カレーにのせて食べましょう。
5月	ごはん	○	冬瓜と鶏の煮物 かぼちゃのみそ汁	こめ さとう かたくりこ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とうがん にんじん さやいんげん しょうが かぼちゃ こまつな	604 kcal	かぼちゃは実は夏の旬の野菜です。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろい、体の健康を守ります。
6火	ごはん	○	なすと厚揚げの肉みそ炒め ずいきときゅうりの酢の物	こめ あぶら さとう	あつあげ ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ 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 ずいき きゅうり ゆず	635 kcal	ずいきは里芋の仲間、葉柄という部分を食べます。中がスポンジ状になっているので、和え物にするとシャキッとした食感が楽しめます。
7水	ごはん	○	ヤンニョムチキン 干し大根のナムル わかめスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく きくらげ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ	721 kcal	ヤンニョムチキンは韓国料理です。韓国のみそ「コチュジャン」や醤油、さとうなどを混ぜた甘辛いたれを揚げた鶏肉にからめます。
8木	ごはん	○	焼きししゃも きんぴらごぼう とりだんご汁	こめ あぶら さとう ごま	ししゃも さつまあげ とりだんご とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん はくさい だいこん はねぎ	606 kcal	ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられるので、カルシウムがたくさんとれます。
十五夜メニュー								
9金	肉ぶっかけ うどん	○	ツナとじゃがいものチーズ焼き 十五夜ゼリー	うどん さとう じゃがいも マヨネーズ じゅうごやゼリー	ぶたにく あぶらあげ ツナ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はねぎ	624 kcal	十五夜は、1年の中で一番きれいな満月が見えるとされています。お月見をしたり、団子やすずき、秋に穫れる里芋をお供えしたりします。
12月	ごはん	○	とんてき キャベツソテー 大根のみそ汁	こめ さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん にんじん はねぎ	632 kcal	1年中お店に並んでいるキャベツですが、本来は涼しい気候を好む野菜です。夏にとれるキャベツは、群馬県や長野県などの涼しい高原で栽培されます。
13火	ごはん	○	揚げハモの梅だれかけ おからの炒り煮 すまし汁	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく	はも おから かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが うめ ほししいたけ にんじん えだまめ たまねぎ オクラ	635 kcal	漢字では、魚へんに豊で「鰻」。骨が多いので、包丁を細かく入れる「骨切り」をして、いただきます。
14水	わかめごはん	○	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え	こめ あぶら さとう	わかめ とうふ たまご とりにく ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ はねぎ キャベツ ブロッコリー	604 kcal	わかめは、日本人が昔から食べてきた海藻です。おもな産地は、東北の三陸地方や徳島県です。
15木	ごはん	○	焼売 イカと野菜の焼きビーフン 根菜汁	こめ ビーフン あぶら さつまいも	いか とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しょうが だいこん ごぼう はねぎ	612 kcal	焼売は、ひき肉を小麦粉の皮で包んで蒸した中華料理の点心です。点心は、中国で食事と食事の間に食べる、おやつのようなものです。
16金	レーズンパン	○	チキンのトマト煮 マカロニサラダ	レーズンパン さとう マカロニ マヨネーズ	とりにく ハム ぎゅうにゅう	マッシュルーム たまねぎ ズッキーニ きピーマン にんにく トマト きゅうり にんじん	661 kcal	マカロニは、イタリア料理で使われるパスタのひとつです。穴の開いたマカロニやリボン、貝がらの形をしたものなどたくさんの種類があります。



9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	豚キムチ丼	○	かきたま汁 ぶどうゼリー	こめ あぶら かたくりこ ぶどうゼリー	ぶたにく みそ とうふ たまご 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 たまねぎ えのきたけ	635 kcal	ぶどうは夏から秋にかけておいしくなります。ぶどうの紫色の皮には、アントシアニンが含まれ、目の疲れをとってくれます。
21 水	ごはん	○	メヌケ鯛の香味焼き 枝豆 鶏とさつまいものみそ汁	こめ ごま さとう さつまいも	メヌケダイ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ だいこん にんじん ねぎ	603 kcal	枝豆は大豆を若いときに収穫したものです。豆と野菜、それぞれの栄養素を兼ねそろえたスーパーフードです。
22 木	ごはん	○	カレーそばろ肉じゃが 海藻サラダ じゃこのり	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぶたにく わかめ 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 キャベツ とうもろこし きゅうり	612 kcal	カレーそばろ肉じゃがは、肉じゃがの味付けにカレー粉で風味をつけています。カレー粉は色々なスパイスが合わさった香辛料です。
26 月	タコライス	○	コンソメスープ	こめ さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト レタス にんじん しめじ さやいんげん	661 kcal	タコライスは沖縄県で生まれた料理です。名前の由来は、メキシコ料理のタコスがもとで、海のタコは入っていません。
27 火	ごはん	○	かつおの竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 麩のすまし汁	こめ さとう かたくりこ あぶら ふ	かつお こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが りんご こまつな にんじん はねぎ	647 kcal	こんぶの旬は7~9月で、天然のこんぶの大半は北海道産です。夏に採り、時間をかけてじっくり干されることで、うま味が凝縮されます。
28 水	舞茸ごはん	○	高野豆腐の卵とじ じゃこピーマン	こめ さとう ごま あぶら	とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ こうや豆腐 ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しめじ にんじん えだまめ キャベツ ピーマン	635 kcal	舞茸ごはんには、舞茸としめじの2種類のきのこが入っています。舞茸は香りがよく、しめじよりもシャキッとした歯ごたえがあります。
29 木	ごはん	○	厚揚げと豚肉の炒め煮 ささみときゅうりのサラダ	こめ しらたき さとう あぶら	あつあげ ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ みょうが きりぼしだいこん きゅうり	638 kcal	サラダには少しだけみょうがが入っています。みょうがは、さわやかな香りが夏の料理にぴったりの香味野菜です。みょうがは花のつぼみの部分を食べます。
30 金	照り焼き チキンバーガー	ジョア	和風ポトフ	バーガーパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	とりにく ベーコン ジョア マスカット	レタス はくさい にんじん たまねぎ さやいんげん	620 kcal	照り焼きチキンのたれは、しょうゆ、さとう、みりんを混ぜて作ります。レタスと一緒に、パンにはさんで食べましょう。

※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。

9月の給食目標：水分のとり方について考えよう

じゅうごや 十五夜

おもに月の満ち欠けをもとにつくられた昔のこよみで、8月15日にあたる日です。今年、9月10日が十五夜です。

おそなえもの
 つきみだんごや、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。十五夜ときには、里芋をお供えすることが多く、「いも名月」ともよばれます。

地産地消

みなみかわちんしよくがい
南河内産食材

しよくがいめい かせん
食材名に下線があるものが南河内産です

こまつな かなんちよう
小松菜 (河南町)

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。