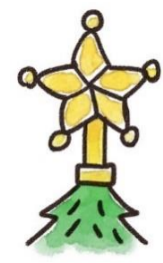




12月 こんだてひょう



校内発第 259 号
令和6年11月27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日	ソースやきそば	ヨーグル ルッペ	さつまいものレモン煮 つみれ汁	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう	ぶたにく かつおぶし つみれ とうふ ヨーグルッペ	にんじん たまねぎ ピーマン レモン ごぼう だいこん はねぎ	607 kcal	つみれ汁にはいっているつみれは、魚のすり身で作った団子です。今日は、小中学部の学習発表会ですね。練習の成果が発揮できるように応援しています！
3火	★ビビンバ	○	たまご 卵スープ	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 わかめ 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 エリンギ はねぎ	599 kcal	たまご卵スープは、水溶性片栗粉を入れるのがポイントです。片栗粉でとろみがついた汁に卵を入れることで、ふんわり仕上がります。
4水	ごはん	○	サバのゆず風味 白菜の煮びたし 根菜汁	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 ごぼう はねぎ	705 kcal	今日のおすすめは、サバのゆず風味です。脂ののったさばをカラッと揚げて、今が旬のゆずが入ったタレをからめています。
ぼうさいメニュー								
5木	セルフおにぎり	○	ブロッコリーと大豆の ツナマヨ炒め ★豚汁 ★みかん	こめ マヨネーズ えびいも	だいず ツナ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん はねぎ みかん	622 kcal	セルフおにぎりは、災害時で手が洗えない…そんな状況のときに役立つビニール袋を使ったおにぎりです。ごはんを袋に入れて、袋ごとにごったら、ゴマ塩をかけて食べてね。
6金	★アップルパン	○	★ハンバーグ 野菜炒め ★カレースープ	アップルパン 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 チンゲンサイ にんじん とうもろこし しめじ	656 kcal	リクエストメニューのハンバーグには、ステーキソースをイメージしたソースをかけています。
9月	ごはん	○	しらたきチャプチェ トックスープ	こめ 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 きりぼしだいこん みずな	614 kcal	4～10日のお米は、富田林産の「ひのちゃん」というお米です。学校近くの道路で「ひのちゃん」の黄色い旗を見たことがありますか。地元産のお米はどんな味がするかな？
10火	ごはん	○	ししゃものカレー揚げ キャベツのごま和え かぶの豆乳スープ	こめ こむぎこ あぶら ごま	ししゃも ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ	650 kcal	スープには、旬のかぶとかぶの葉が入っています。かぶの葉は、根の部分よりもカロテンやカルシウムが豊富です。お店で売られているかぶは葉がついているものが多いので、捨てずに食べたいですね。
11水	★チャーハン	○	★焼きぎょうざ ビーフンのスープ	こめ あぶら ビーフン	ぶたにく やきぶた ぎょうざ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ チンゲンサイ ねぎ エリンギ	624 kcal	ちゅうがくぶ 1・2年生リクエストのチャーハンです。チャーハンには中華料理で、「炒めたご飯」という意味があります。

地産地消

みなみかわちさんしよくざい 南河内産食材
しよくざいめいかせん 食材名に下線があるものが南河内産です



こめ えびいも
米、海老芋、じゃがいも、葉ねぎ(富田林市)
こまつな みずな かなんちよう
小松菜、水菜(河南町)



東条ほんわか米 ~ひのちゃん~

学校近くの東条地域でとれたお米です。レンゲを肥料の一部にするなどして、農薬を減らして育てているそうです。
4、5、9、10日の給食に使用します。



今月は中学部1・2年生のリクエストメニューが入っています。おいしそうなメニューがたくさんありました！
★のついたメニューがリクエストです。



1月は小学部1～5年生のリクエストメニューです！



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
12月 木	ごはん	○	関東煮 ★にんじんしりしり 小松菜とじゃこのふりかけ	こめ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにく がんもどき あつあげ ちくわ こんぶ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こまつな	603 kcal	関東煮は「おでん」のことです。やわらかくなるまで煮込んだ牛すね肉やおでんの定番である大根、こんにやくなど7種類の具が入っています。
13月 金	コッペパン	○	★クリームシチュー ツナサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	628 kcal	冬は特に、温かいシチューがおいしく感じますね。温かい料理で体をぽかぽかに温めて、カゼに負けないようにしましょう。
16月	ごはん	○	★トンカツ キャベツソテー 豆腐とわかめのみそ汁	こめ こむぎこ ぼんご あぶら	ぶたにく 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	696 kcal	今日はリクエストでトンカツが出ています。ジューシーな豚肩ロース肉に、給食室で小麦粉、パン粉をつけ、調理員さんが1つひとつ丁寧に揚げてくれます。
17月 火	冬野菜カレー	○	ビーンズサラダ	こめ えびいも さとう マヨネーズ	とりにく ハム だいず 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	冬野菜カレーには、富田林市の特産品である海老芋が入っています。反った形やしほ模様が海老のように見えることから海老芋と呼ばれています。今回は、煮崩れにくい親芋を使います。
18月 水	ごはん	○	カレイの煮つけ 小松菜の白和え さつま汁	こめ さとう ごま さつまいも	かれい とうふ ぶたにく あつあげ 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 はねぎ	602 kcal	カレイは、ビタミンが豊富な白身の魚です。味は癖がなく、甘辛い煮つけにとてもよく合います。
19月 木	ごはん	○	マーボー豆腐 大根サラダ	こめ あぶら さとう かたくり マヨネーズ ごま	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが だいこん えだまめ キャベツ にんじん	620 kcal	大根サラダの味付けはマヨネーズ、しょうゆ、ごまを使って野菜が苦手な人でもおいしく食べられるようにしています。
20月 金	冬至うどん	○	れんこんのきんぴら ゆず米粉マフィン	うどん えびいも しらたき あぶら さとう ごま	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	かぼちゃ はくさい ねぎ れんこん にんじん ゆず	588 kcal	冬至には、「ん」のつくものを食べるとよいといわれています。今日の給食にたくさん盛り込みました。いくつあるかな？
クリスマスメニュー			ローストチキン 温野菜 豆乳コーンスープ クリスマスケーキ	こめ さとう じゃがいも ドレッシング コーンスターチ いちごケーキ	とりにく とうにゅう アシドミルク	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	728 kcal	明日はクリスマスです。洋食のクリスマスメニューに合うように、ごはんは豆乳バターを使って「バターライス」にしています。
23月	バターライス	アシドミルク						

※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。

12月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

