



9月 こんだてひょう



校内発第 189 号
令和5年8月28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
4月	チキンカレー	○	ごぼうとひじきのサラダ みかんヨーグルト	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	とりにく ひじき みかんヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご ごぼう えだまめ	664 kcal	きょう 今日から2学期の給食が始まります。 たの 楽しい夏休みを過ごせましたか？ 2学期もおいしく給食を食べてもらえたらうれしいです。
5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 赤ピーマン ずいき きゅうり ゆず	624 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。
6水	ごはん	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル 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 きりぼしだいこん きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	707 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旨辛いたれを、揚げた鶏肉にからめます。
7木	ごはん	○	焼きシシャモ きんぴらごぼう 【非常食】救給根菜汁 給食じまん	こめ あぶら さとう ごま	ししゃも さつまあげ のり ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ほししいたけ きゅうきゅうこんさいじ る	565 kcal	今日の「給教根菜汁」は非常食です。冷蔵庫に入れなくても3年間保存でき、災害時などに役立ちます。袋のまま温めてあるので、火傷しないように気を付けて食べましょう。
8金	キャベツと じゃこのスパ ゲッティ	○	温野菜 りんごのタルト	スパゲッティ あぶら さつまいも ごまドレッシング りんごのタルト	ロースハム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	きぬさや キャベツ たまねぎ にんにく にんじん だいこん	621 kcal	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を茹でて干したものです。おいしくてカルシウムたっぷりなので、給食でもよく使います。
11月	ごはん	○	とんてき ソテーキャベツ 大根の味噌汁	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 ピーマン だいこん にんじん はねぎ	620 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。
12火	ごはん	○	揚げハモの梅だれ おからの炒り煮 すまし汁	こめ かたくりこ あぶら こんにやく さとう	はも おから かまぼこ とうふ こんにぶ ぎゅうにゅう	しょうが うめびしお ほししいたけ にんじん えだまめ たまねぎ オクラ	626 kcal	漢字では、魚へんに豊で「鱧」。白身であっさりしていますが、うま味があっておいしい魚です。骨が多いので、包丁を細かく入れる「骨切り」をして食べます。
13水	わかめごはん	○	厚揚げのすき焼き ブロッコリーのおかか和え	こめ しらたき ふ さとう	たきこみわかめ あつあげ ぎゅうにく ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ ブロッコリー	642 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。
14木	ごはん	○	焼売 イカと野菜のビーフン炒め 鶏だんご汁	こめ ビーフン あぶら	いか とりだんご とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しょうが はくさい だいこん はねぎ	621 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。
15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 ロースハム 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	663 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、リボンや貝がらの形をしたものなどたくさん種類があります。
19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(キムチづけ) きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ	624 kcal	ぶどうは夏から秋にかけておいしくなります。紫色の皮には、アントシアニンが含まれ、目の疲れを取ってくれます。



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 水	ごはん	○	赤魚の香味焼き 枝豆 鶏とさつまいものみそ汁	こめ さとう さつまいも	あかうお 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	599 kcal	赤魚とは本来アコウダイのことですが、最近では体の赤い色々な種類の魚をまとめてこう呼んでいます。今日は調味料やごま、しょうがなどで下味をつけて香ばしく焼きます。
21 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	606 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。
22 金	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 パルメザンチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト チリパウダー レタス にんじん しめじ さやいんげん	654 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。
25 月	ごはん	○	カツオの竜田揚げ 白菜の塩昆布和え 麩のすまし汁	こめ さとう かたくり あぶら ふ	かつお しおこんぶ とうふ こんぶ 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 たまねぎ にんじん はねぎ	631 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。
26 火	ごはん	○	肉団子の甘酢炒め 干し大根のサラダ	こめ さとう あぶら かたくり マヨネーズ	にくだんご ロースハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり	642 kcal	マヨネーズは普通、卵黄と酢、塩の中に油を少しずつ入れて作られています。給食のマヨネーズは、卵アレルギーの人も食べられるように、卵を使わずに作ったマヨネーズを使っています。
27 水	まいたけごはん	○	鶏と野菜の塩こうじ炒め じゃこピーマン	こめ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ にんじん きりぼしだいこん キャベツ にら ピーマン	641 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。
28 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 とりにく 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	631 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、花のつぼみの部分で、シャキシャキしています。さわやかな香りが夏の料理にぴったりの香味野菜です。
29 金	照り焼きチキンバーガー	○	和風ポトフ 十五夜デザート	パーガーパン さとう かたくり マヨネーズ じゃがいも じゅうごやデザート	とりにく ベーコン	レタス だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	703 kcal	じゅうごや十五夜は、1年の中で一番きれいな満月が見えるときとされています。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。

※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：好き嫌いなくなんでも食べよう

じゅうごや 十五夜

お月に月の満ち欠けをもとに作られた昔のこよみで、8月15日にあたる日です。今年、9月29日が十五夜です。

おそなえもの
 つきみだんご、いね、みた、しゅうかく、のうさくもつ、そな
 月見団子や、稲に見立てたすずき、収穫された農作物をお供えします。十五夜の際には、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ざい、しよくざいめい、かせん、みなみかわちん
 南河内産食材 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)、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。