



# 1月 こんだてひょう



校内発第 276号  
令和4年12月22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のえる	エネルギー	こんだてメモ
11 水	ちらしずし	○	七草汁 りんごきんとん	こめ さとう ごま さつまいも	あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ とうにゆう ぎゆうにゆう	ほしいたけ れんこん にんじん だいこん かぶ せり りんご レモン	603 kcal	1月7日は、七草がゆを食べる風習があります。春の七草が入ったおかゆを食べ、1年の健康を祈ります。給食では、七草のうち「せり、すずな、すずしろ」の3種類を使います。
12 木	ごはん	○	おろし玉ねぎハンバーグ 野菜ソテー じゃがいものみそ汁	こめ じゃがいも	ハンバーグ ハム あぶらあげ とうふ みそ ぎゆうにゆう	たまねぎ りんご にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	629 kcal	ハンバーグの由来は、ドイツのハンブルグという町からきています。かたいお肉を細かくして、おいしく食べられるように工夫された料理です。
13 金	レーズンパン	○	かぶのクリーム煮 にんじんのツナマヨ炒め	レーズンパン マヨネーズ	とりにく ぎゆうにゆう チーズ ツナ	にんじん たまねぎ かぶ はくさい しめじ ブロッコリー	676 kcal	かぶの白い根の部分には、でんぶんの消化を助ける酵素が含まれています。胃もたれや胸やけの予防に役立ちます。
16 月	ビビンバ	○	わかめスープ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゆうにく ぶたにく みそ わかめ とうふ ぎゆうにゆう	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	602 kcal	わかめは、日本で昔から食べられている海藻です。三陸地方や徳島県がわかめの産地として有名です。
17 火	ごはん	○	ちゃんこ鍋 コロコロポテトサラダ	こめ しらたき じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく とりだんご とうふ ハム ぎゆうにゆう	はくさい にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たまねぎ きゅうり	662 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」とは、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。
18 水	ごはん	○	鱈のパン粉焼き ひじきの煮物 たまごスープ	こめ マヨネーズ ばんごう さとう かたくり あぶら	たら だいず あぶらあげ ひじき たまご えのきたけ とうふ ぎゆうにゆう	にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	611 kcal	鱈は、冬に美味しい魚です。給食の鱈は、マダラという種類です。「タラコ」は、マダラの卵ではなく、仲間のスケトウダラの卵です。
19 木	ごはん	○	鶏のから揚げ 干し大根のおかか和え みぞれ汁	こめ さとう かたくり あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ ぎゆうにゆう	しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな はくさい だいこん にんじん ゆず	638 kcal	みぞれは、大根おろしのことです。大根おろしを汁に入れると透明になり、雪と雨が混じったみぞれのようになります。
20 金	すき焼きうどん	○	ブロッコリーの磯和え プリン	うどん ふ さとう あぶら プリン	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ のり ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー	616 kcal	すき焼きは、今から200年以上前の江戸時代から食べられていたといわれています。鍋のかわりに、農業に使う「すき」で焼いていたことから、すき焼きという名前になったようです。



**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

はくさい は とうだばやしし  
白菜、葉ねぎ (富田林市)  
こまつな かなんちよう  
小松菜 (河南町)

そつぎようせい はたら 卒業者が働いている農園から  
とうえん 届けてもらいます。

# 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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
23月	チキンカレー	○	海藻サラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく りんご キャベツ とうもろこし えだまめ	619 kcal	鶏肉は肉類の中でもやすく、低脂肪で高たんぱくな食材です。部位によって栄養価もおいしい食べ方もかわります。今日のカレーには、コクがある「もも肉」が入っています。
24火	ひじき スパゲッティ	○	おさつバター	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん たまねぎ にんにく えのきたけ さやいんげん	613 kcal	日本で流通しているひじきの約9割は韓国や中国産で、あとの1割が国産です。給食のひじきは、日本でとれたものを使っています。
25水	ごはん	○	鮭の塩焼き 白菜の煮浸し 豚汁	こめ じゃがいも	さけ あつあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくさい こまつな ごぼう だいこん にんじん はねぎ	597 kcal	学校給食が日本で初めて出された頃の献立は、「おにぎり、塩づけ、漬物」でした。山形県の小学校で、貧しい子どもを救うために提供されたことがはじまりです。
26木	ごはん	○	マーボー豆腐 春雨サラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ はるさめ ごま	とうふ ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	613 kcal	豆腐は安く買えるイメージがありますが、江戸時代の初め頃は、特別な日の食べ物でした。そのころは、将軍の食事にでるような高級品で、作ることも禁止されていたようです。
27金	コッペパン	○	クジラのオーロラソース キャベツソテー ABCスープ	コッペパン さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ マカロニ	クジラ ウイナー ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	674 kcal	クジラが給食によく出るようになったのは、1950年頃からです。栄養豊富で肉よりも安かったため、給食によく出ているようです。クジラは海にいますが、魚ではなく、人間と同じほ乳類です。
28土	チャーハン	ヨーグルツペ	豚バラ大根スープ みかん	こめ あぶら	やきぶた たまご ぶたにく ヨーグルツペ	にんにく にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ しょうが チンゲンサイ みかん	635 kcal	ピラフとチャーハンの違いを知っていますか？ピラフは生のお米にブイヨンや具を入れて炊いたもの、チャーハンは炊いたご飯を炒めて味付けしたものです。
31火	ごはん	○	タンドリーチキン 温野菜 豆乳コーンスープ	こめ コーンスターチ ドレッシング	とりにく ヨーグルト とうもろこし ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ブロッコリー かぶ とうもろこし たまねぎ	667 kcal	豆乳は、大豆からできています。大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁を布でこして作ります。大豆の主な栄養素のたんぱく質を含んでいます。

※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、卵を使っていないものを使用しています。

## 1月の給食目標：食べ物を大切にしよう

### 食品ロスとは

食品ロスは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本は年間で約522万トンの食品ロスが発生しているといわれています。(令和2年度推計)これは、日本人ひとりが毎日お茶碗一杯分のごはんを捨てているのと同じくらいの量です。



### 食品ロスを減らすためにできること

のこ  
残さず食べる



きげんひょうじ  
期限表示を  
ただ  
正しく知る



ひつようぶんだけ  
必要なだけ  
買って食べきる



賞味期限…おいしく食べられる期限。すぎてもすぐに食べられないわけではない。  
消費期限…安全に食べられる期限。すぎたら食べない方がよい。