



# 4月 こんだてひょう

校内発第 4 号  
令和5年4月10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
14金	チキンカレー	○	ツナサラダ みかんゼリー	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	680 kcal	今日から新年度の給食が始まります。 春休みは元気に過ごしていましたか？ 今年度もたくさん食べてくれたらうれしいです。
17月	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 若竹汁	こめ さとう ふ	ぶたにく あつあげ とうふ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きぬさや たけのこ ねみつば	572 kcal	若竹汁というのは、わかめと竹の入った汁です。竹は、地表に出ると、わずか30日で竹になります。たんぱく質などの栄養もたくさん入っています。
18火	ごはん	○	鶏の照り焼き スナップエンドウ じゃがいものみそ汁	こめ さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが スナップエンドウ たまねぎ にんじん はねぎ	660 kcal	この時期が旬のスナップエンドウ。ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれていて、栄養満点です。
19水	ごはん	○	とり天 きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごま	とりにく さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ごぼう にんじん ほうれん草 えのきたけ たまねぎ	618 kcal	とり天は、大分県の郷土料理です。 今月は鶏のから揚げも給食で出予定です。 皆さんはどちらが好きですか？
20木	ごはん	○	ぶたじゃが 大根の梅おなか和え のり	こめ じゃがいも しらたき さとう	ぶたにく かつおぶし あじつけのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きりぼしだいこん うめびしお	605 kcal	海苔は、海の中で取れる海藻の一種です。食物繊維がたくさん入っていて、お腹の調子を整えてくれます。
21金	コッペパン	○	豆乳クリームシチュー アスパラサラダ いちごジャム	こっぺぱん じゃがいも さとう あぶら	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう ロースハム かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ アスパラガス いちご レモン	643 kcal	よくあるアスパラガスは緑色ですが、白色もあります。白いアスパラガスは、日光に当てないで育てます。
22土	マーボー丼		蒸しシューマイ 春雨スープ ヨーグルツペ	こめ あぶら かたくりこ はるさめ	とうふ ぶたにく みそ アシドミルク	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	648 kcal	マーボーもシューマイも中華料理です。 シューマイは、豚のひき肉を小麦粉の皮で包んであります。餃子に少し似ていますが、餃子には野菜が入っています。
25火	春キャベツの スパゲッティ	○	温野菜 豆乳プリンタルト	スパゲッティ あぶら ごまドレッシング	ベーコン ぎゅうにゅう	きピーマン しめじ キャベツ きりぼしだいこん にんにく にんじん ブロッコリー だいこん	691 kcal	キャベツの旬は、春と冬の年に2回あります。春のキャベツは葉がやわらかく、冬のものよりふんわりしています。
26水	ごはん	○	鮭のパン粉焼き ひじきの煮物 ごぼうのみそ汁	こめ マヨネーズ ばんこ あぶら さとう	さけ だいた あぶらあげ ひじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ごぼう だいこん はくさい はねぎ	617 kcal	ひじきは海藻の仲間です。成長期に大切な鉄分やカルシウムをたくさん含んでいます。
27木	ごはん	○	鶏のから揚げ キャベツの磯和え しいたけのみそ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら	とりにく のり とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ しいたけ たまねぎ はねぎ	644 kcal	鶏のから揚げは、とても人気のメニューですね。 給食では42kgというたくさんの鶏肉を調理員さんが揚げてくれます。
28金	ごはん	○	鶏と根菜の甘酢煮 ピーマンの塩昆布和え	こめ こんにやく さとう ごま あぶら	とりにく しおこんぶ 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 キャベツ	588 kcal	緑のピーマンが苦いのは、まだ熟していないからです。未熟なうちに動物や鳥に食べられないように苦味を出しています。

※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。  
※給食のマヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。

今月の給食目標：給食のきまりを守ろう

## 地産地消

みなみかわちさんしよくざい  
南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です  
ほうれん草 (河南町) いちご (富田林市)

