



2月 こんだてひょう

校内発第 413 号
令和8年1月28日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	しゅしょく 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
2月	ふわとろ おやこキムチ丼	○	きんぴらごぼう 豆腐とわかめのみそ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ごぼう はねぎ	658 kcal	おやこキムチ丼は、中学生が考案したメニューです。甘いおやこ丼にキムチがアクセントになっています。辛い物が苦手なひと人でもおいしく食べられる辛さにしています。
3火	ごはん	○	いわしの生姜煮 キャベツのゆかり和え けんちん汁 黒糖福豆	こめ さといも	いわし とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう はねぎ	566 kcal	節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわりめの行事です。「鬼は外」のかけ言いで豆をまくのは、災いをはらう意味があります。また、ヒイラギの枝にいわしの頭をさして門に立て、邪氣をはらうという習わしもあります。
4水	ごはん	○	回鍋肉 大根のみそ汁	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ みそ とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ピーマン あかピーマン だいこん えのきだけ にんじん ねぎ	603 kcal	大根は冬にとれる野菜です。煮込み料理にすると体を温める効果が、千切りにすると体を冷やす効果があります。
5木	ごはん	○	肉じゃが 白菜の白和え	こめ じやがいも しらたき さとう ごま	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう はくさい	614 kcal	白和えは、豆腐やごまのやさしい味で野菜をいただく、日本の伝統的な和え物です。今日の白和えには、冬に甘味が増す白菜とほうれん草が入っています。
6金	★クリーム スパゲッティ	○	温野菜 ★みかんゼリー	スパゲッティ あぶら コーンスターク サウザンドレッシング	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー だいこん	605	スパゲッティは、小麦粉でつくれる「パスタ」の仲間で、その中でも細くて長い形のものです。今日は、スパゲッティを使った寒い季節にピッタリのクリームスパゲッティです。
9月	ごはん	○	★チーズタッカルビ わかめスープ	こめ ごま あぶら	とりにく あつあげ チーズ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ににく しょうが もやし はねぎ	609 kcal	チーズタッカルビは、鶏肉を甘辛く炒めた「タッカルビ」という韓国料理にチーズを合わせた料理です。甘辛い鶏肉と野菜、ところへりチーズがからんでおいしく食べられます。
10火	ごはん	○	さわら 鰯のみそマヨ焼き かぼちゃの煮つけ みぞれ汁	こめ マヨネーズ さとう	さわら みそ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん こまつな	619 kcal	さわら鰯のみそマヨ焼きは、マヨネーズとみそ、たまねぎを混ぜたものを魚にのせて焼きます。魚を焼くとパサつきやすいので、マヨネーズで水分をとじこめながらしつと焼き上げます。
12木	チキン南蛮丼	○	のつぺいじ	こめ かたくりこ マヨネーズ あぶら さとう さといも	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん はねぎ	657 kcal	チキン南蛮丼は、中学生が考案したメニューです。鶏肉を揚げて甘酢をからめ、マヨネーズをかけたチキン南蛮とごはんが相性バツグンです。

※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。

地産地消

みなみかわちさんしょくざい
南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です

だいこん
大根、葉ねぎ(富田林市)、
ほうれん草、小松菜(河南町)



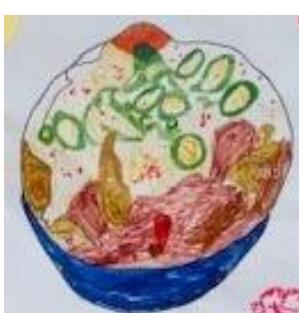
リクエスト給食

★マークがついたものは、リクエストメニューです。

今月は小学部のリクエスト！自分のリクエストは入っているかな？



2月2日「ふわとろおやこキムチ丼」 2月12日「チキン南蛮丼」



中学生が総合の時間に取り組んだ「どんぐりコンテスト」で考案したメニューが登場します。7クラスがそれぞれアイディアを出し合い考案した中から、学年みんなの投票と栄養面や調理面など給食で実際に出すことができるかという観点から選ばれたメニューが2日間出ます！今までの給食にはない新メニューです。お楽しみに♪



2月 こんだてひょう

日	しゅしょく 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
13 金	さつまいもパン	○	★チリコンカン ツナサラダ	さつまいもパン じゃがいも あぶら さとう	だいす きんときまめ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト チリパウダー キャベツ きゅうり とうもろこし	649 kcal	チリコンカンは、豆とひき肉をトマトで煮込んで、アメリカ生まれの料理です。ピリッと辛いチリパウダーをほんの少し入れています。
16 月	中華おこわ	○	ブロッコリーのおかか和え ★さつまいものみそ汁 ★ヨーグルト	こめ あぶら さつまいも	とりにく とうふ みそ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たけのこ えだまめ だいこん ねぎ キャベツ ブロッコリー	573 kcal	おこわは、もち米を蒸したり炊いたりしたごはんです。もち米を蒸してつくと、おもちになります。
17 火	ごはん	○	豚バラ大根の煮物 小松菜のみそ汁	こめ さとう	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しょが こまつな たまねぎ	649 kcal	こまつな小松菜は、ほうれん草と見た目がそっくりやさしい野菜ですが、成長期にかかせないカルシウムや鉄は、ほうれん草よりも多く含んでいます。
18 水	★ポークカレー	○	★ひじきサラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご きゅうり とうもろこし	622 kcal	今日は小学部リクエストの甘いカレーです。りんごをいつもよりたくさん入れてフルーティーなカレーにしています。ひじきサラダは、カレーと一緒にさっぱり食べらるおじ付けです。
19 木	ごはん	○	アジの香味だれ ★やみつきピーマン ★豚汁	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごま あぶら じゃがいも	アジ ツナ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ キャベツ ピーマン にんじん ごぼう だいこん はねぎ	628 kcal	やみつきピーマンは、ピーマンとツナ、ごま油などを合わせて作ります。ピーマンの苦みと香ばしいごまの風味がマッチして、やみつきになるおいしさです。
20 金	(小1~5、中1.2、高1.2) コッペパン (小6、中3、高3) きなこ揚げパン	○	和風ポトフ 野菜炒め	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ とりにく ベーコン ロースハム ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ とうもろこし	653 kcal	小6、中3、高3は「きなこ揚げパン」です。人気メニューの揚げパンは全員分だと作ることが難しいため、2日間に分けて実施します。今日食べられなかった学年のみなさんは3月の給食で食べられますよ。
24 火	ピラフ	○	★フライドポテト ミネストローネ	こめ フライドポテト あぶら マカロニ	ウインナー ベーコン だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかビーマン とうもろこし にんじん トマト	704 kcal	フライドポテトは、じゃがいもを油で揚げたメニューです。じゃがいもには体を動かすエネルギーになる炭水化物がたくさん含まれています。
25 水	ごはん	○	★サバの塩焼き おからの炒り煮 玉ねぎとしめじのみそ汁	こめ さとう	さば おから あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	608 kcal	おからの炒り煮は、豆腐を作るときにできる「おから」と野菜を甘い味付でじっくり煮て作った和食です。食物せんいがたっぷりで、体にやさしい一品です。
26 木	ガパオライス	○	★ビーフンスープ はるみ(みかん)	こめ さとう あぶら かたくりこ ビーフン	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン あかビーマン チングンサイ ねぎ にんじん はるみ(みかん)	618 kcal	「はるみ」は、清見とポンカンというみかんの仲間から生まれた柑橘です。みかんみたいに皮がむきやすく、甘くてジューシーなところがポイント！ ぱるっとした実のおいしさを楽しんでください。
27 金	★セルフ ハンバーガー	○	とうにゅう 豆乳コーンチャウダー	バーガーパン さとう あぶら コーンスター	チーズ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリー きピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこし	732 kcal	セルフハンバーガーは、自分でハンバーグとチーズをはさんでいただきましょう。ハンバーグには、野菜たっぷりのトマトソースをかけています。

※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。

※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。

地産地消

みなみかわちさんしょくさい

南河内産食材

しょくさいめい かせん

食材名に下線があるものが南河内産です

みなみかわちさん



だいこん は
葉ねぎ(富田林市)、小松菜(河南町)

給食の写真はこちら

URLをクリックすると
給食の写真をご覧いただけます。

<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tonabayashi-kyusyokusitsu/>

