



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	主食 <small>しゅしよく</small>	牛乳	おかず	きいろ <small>ねつやちからのもと</small>	あか <small>からだをつくのもと</small>	みどり <small>からだのちようしをととのえる</small>	エネルギー	こんだてメモ
2月	中1考案メニュー	○	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、中学部1年生が考えたメニューです。甘いおやこ丼にキムチがアクセントになっています。辛い物が苦手な人でもおいしく食べられる辛さにしています。
	ふわとろ おやこキムチ丼							
3火	せつぶん 節分メニュー	○	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 こんが 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」のかけ声で豆をまくのは、災いをはらう意味があります。また、ヒヤラギの枝にいわしの頭をさして門を立て、邪気をはらうという習わしもあります。
	ごはん							
4水	ごはん	○	ほいこーろー 回鍋肉 だいこん 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 えのきたけ にんじん ねぎ	603 kcal	だいこん ぶつ 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	○	にく 肉じゃが はくさい 白菜の白和え	こめ じゃがいも 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	しらあ 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	○	おんやさい 温野菜 ★みかんゼリー	スパゲッティ あぶら コーンスターチ 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、小麦粉でつくられる「パスタ」の仲間で、その中でも細くて長い形のもので、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 にんにく 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、とろ〜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。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り焼き上げます。
12木	中1考案メニュー	○	のっぺい汁	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、中学部1年生が考えたメニューです。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。
	チキン南蛮丼							

※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

だいこん は
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」

中学部1年生が総合の時間に取り組んだ「丼コンテスト」で考え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えた中から、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♪



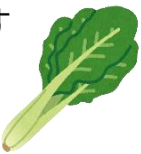
2月 こんだてひょう

日	主食 しゅしよく	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	だいず 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、 ^{まめ} 豆と ^{にく} ひき肉を ^に トマトで ^に 煮込んだ、アメリカ生まれの料理です。ピリッと ^{から} 辛いチリパウダーをほんの ^{すこ} 少し入れています。
16月	^{ちゅうか} 中華おこわ	○	ブロッコリーのおかか ^あ 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 ^{こめ} を ^お 蒸したり ^た 炊いたりしたごはんです。もち米 ^{こめ} を ^お 蒸してつくと、おもちになります。
17火	ごはん	○	^{ぶた} 豚バラ大根の煮物 ^{こまつな} 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 しょうが ^{こまつな} たまねぎ	649 kcal	^{こまつな} 小松菜は、ほうれん草 ^{そう} と見た ^み めがそっくりな野菜ですが、 ^{せい} 成長期にかかせないカルシウムや鉄は、ほうれん草 ^{そう} よりも ^{おほ} 多く ^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 ^{しょうがくぶ} リクエストの ^{あま} 甘いカレーです。りんごをいつもよりたくさん ^い 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 ^{いっしょ} にさっぱり ^な 食べられる味付です。
19木	ごはん	○	アジ ^{こうみ} 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 ^{あぶら} などを ^あ 合わせて作ります。ピーマンの ^{にが} 苦みと ^{うま} 香ばしいごまの風味 ^{ふうみ} 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	○	^{わふう} 和風ポトフ ^{やさしい} 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	^{しょう} 小6、 ^{ちゅう} 中3、 ^{こう} 高3は「きなこ揚げパン」です。 ^{にんき} 人気メニューの揚げパンは ^{ぜんいん} 全員分だと ^{つく} 作ることが ^{むずか} 難しいため、2日間に ^か 分けて実施します。今日 ^{きょう} 食べられなかった学年 ^{がくねん} のみなさんは3月の給食 ^{きふく} 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 だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかピーマン 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 ^{あぶら} 油で揚げたメニューです。じゃがいもには ^{からだ} 体を動かすエネルギーになる ^{ちんすいけいぶつ} 炭水化物がたくさん ^く 含まれています。
25水	ごはん	○	★サバ ^{しおや} の塩焼き おからの炒り煮 ^に ^{たま} 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 ^に は、豆腐 ^{とうふ} を作るときにできる「おから」と野菜 ^{やさい} を ^{あじ} 甘い味付 ^{あじ} でじっくり煮て作った和食 ^{わしょく} です。食物せんい ^{しょくもつ} がたっぷり ^{からだ} で、体 ^{からだ} にやさしい一品 ^{いっぴん} 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 あかピーマン チンゲンサイ ねぎ にんじん はるみ(みかん)	618 kcal	「はるみ」は、 ^{きよみ} 清見とボンカンという ^{みかん} みかんの仲間 ^{ななかま} から生まれた ^{かん} 柑きつです。みかん ^み みたいに皮 ^{かわ} がむきやすく、甘くてジューシーなところがポイント！ ^{あま} るっとした ^{たの} 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	○	^{どうにゅう} 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	チーズ ベーコン どうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ 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、 ^{じぶん} 自分でハンバーグとチーズをはさんでいただきます。ハンバーグには、 ^{やさい} 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。



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
だいこん は とんだばやしし こまつな かなんちよう
大根、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/tondabayashi-y/kyusyokusitsu/>

