



# 9月 こんだてひょう

校内発第 161 号  
令和6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
3火	ごはん	○	マーボー豆腐 ごぼうサラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま さとう マヨネーズ	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう ぎゅうり とうもろこし	639 kcal	ごぼうは根の部分を食べる野菜です。食物繊維が豊富でおなかの掃除をしてくれます。
4水	ごはん	○	シシャモフライ 白菜の煮びたし 豚汁	こめ あぶら じゃがいも	シシャモフライ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	はくさい ごまつな にんじん ごぼう だいこん はねぎ	634 kcal	あたまからしっぽまで丸ごと食べられるシシャモは、骨をじょうぶにしてくれるカルシウムをしっかりとることができます。よくかんで食べてくださいね。
5木	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 ちくわ ぎゅうにゅう	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん ずいき きゅうり ゆず	617 kcal	ずいきは富田林産のものを使用します。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、シャキッとした食感が楽しめます。
6金	ごはん	○	ローストチキン 温野菜 【非常食】野菜カレー	こめ はちみつ さとう さつまいも サウザンドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だいこん ブロッコリー	692 kcal	今日の「野菜カレー」は非常食です。地震などの災害時はいつものような食事がとれなくなってしまうため、非常食を食べ慣れておくとうれしいです。
9月	青菜わかめ ごはん	○	高野豆腐の卵とじ さつまいものレモン煮	こめ ごま さとう さつまいも	わかめ たまご かまぼこ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ レモン	673 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。今日は鉄分が豊富な小松菜と一緒に混ぜごはんにしました。
10火	ごはん	○	アジの竜田揚げ 夏野菜の甘酢炒め 麩のすまし汁	こめ さとう かたくりこ あぶら ふ	まあじ とうふ こんが ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ズッキーニ なす あかピーマン たまねぎ にんじん みずな	623 kcal	夏野菜のなすは、富田林産のものを使用します。なすの旬は夏ですが、富田林にはビニールハウスでなすを栽培している農家さんがいるので、年中食べることができます。
11水	ごはん	○	トンテキ キャベツとピーマンの炒め物 冬瓜のみそ汁	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 とうがん にんじん はねぎ	623 kcal	トンテキは、三重県四日市市で生まれた料理です。大きめに切った豚肉ににんにくを効かせたタレをかけます。タレは、付け合わせの野菜やごはんと一緒に食べるとちょうどよい濃さにしています。
12木	ごはん	○	ぶたじゃが ささみときゅうりのサラダ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん みょうが きりぼしだいこん きゅうり	626 kcal	肉じゃがには、関東では豚肉、関西では牛肉が使われることが多いようです。うどんのだしも関東と関西では味が違います。地域によってそれぞれの食文化があっておもしろいですね。
13金	肉うどん	○	ツナとじゃがいものチーズ焼き ももゼリー	うどん さとう じゃがいも マヨネーズ ももゼリー	ぎゅうにく あぶらあげ こんが ツナ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はねぎ	629 kcal	物価が上がっている影響もあって、給食で牛肉を使うことはめったにありませんが、今日は肉うどんに牛肉を使っています。おだしに溶け込んだ、肉のうま味を味わってください。
17火	里芋ごはん	○	豚肉のレモン塩麹炒め かきたま汁 十五夜デザート	こめ さとう あぶら かたくりこ	あぶらあげ こんが ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんにく レモン たまねぎ エリンギ はねぎ	634 kcal	今日は「お月見献立」です。かきたま汁には、ウサギ型の人参がグラスに少しだけ入っています。さがしてみてね！

つきみ じゅうごや  
**お月見「十五夜」**

お月見の習慣は中国から伝わったといわれています。秋のきれいな月を見て楽しみ、月見団子や稲に見立てたすすき、収穫された農作物をお供えます。里芋が収穫される時期のため、里芋を一緒にお供えすることもあり、「いも名月」ともよばれます。



# 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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
18水	ごはん	○	さばのおろしがけ 枝豆 かぼちゃのみそ汁	こめ こむぎこ あぶら さとう	さば あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	だいこん えだまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな	614 kcal	えだまめ だいず わか しょうかく 枝豆は大豆を若いときに収穫したもので す。食べ物ののはたらきで分けた赤・黄・緑だ えだまめ とき やさい おな みどりなま だいず と、枝豆の時は野菜と同じ緑の仲間、大豆 になると、体をつくる赤の仲間になりま す。
19木	チキンカレー	○	ひじきサラダ ゴーヤチップス	こめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ とうもろこし にがうり	635 kcal	ゴーヤは、ビタミンCが豊富な夏野菜です。 給食はゴーヤの苦味が和らぐように、ワタ をとったら塩でしっかりもんで水にさらし、 あぶら 油で揚げています。
20金	照り焼きチキン バーガー	○	和風ポトフ	バーガーパン さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	レタス だいこん にんじん たまねぎ さいいんげん	674 kcal	ポトフは、フランスの家庭料理です。今日 は、さば節、いわし節などの和風だしで は、さば節、いわし節などの和風だしで ベーコンや野菜を煮込んでうま味を引き出 しています。
24火	かつおめし	○	ブロッコリーと大豆のツナマヨ炒め のっぺい汁 ヨーグルト	こめ さとう マヨネーズ ごま さといも こんにやく かたくりこ	かつお だいず ツナ あつあげ こんが ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー にんじん だいこん はねぎ	656 kcal	かつおめしは、漁師 料理がルーツといわ れています。しょうがを効かせて甘辛く煮 たかつおをごはんと混ぜていただきます。
25水	ごはん	○	焼きぎょうざ れんこんとピーマンのおかか炒め ごま坦タスープ	こめ あぶら ピーフン ごま	ぎょうざ かつおがし ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	れんこん ピーマン にんじん にんにく しょうが はくさい にら	628 kcal	食べ物のおいしさを決めるには、香りや味 の他、食感があります。ぎょうざの皮、れん こんなど今日の給食はどんな食感でしょう か？注目して噛んでみてください。
26木	ごはん	○	赤魚の香味焼き かぼちゃの煮つけ とり団子汁	こめ ごま さとう	あかうお とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	610 kcal	赤魚とは、体の赤い魚をまとめた呼び方で す。スーパーでよく、外国産のものがお手 頃な価格で売られています。体は赤い色を していますが、白身魚の仲間であっさり して身がやわらかい魚です。
27金	米粉パン	○	チキンのトマト煮 じゃがいもときゅうりのサラダ	こめ こぼん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ ズッキーニ きピーマン なす にんにく トマト にんじん きゅうり とうもろこし	708 kcal	米粉パンは、小麦粉で焼いたパンよりも 食感もちりしているのが特徴です。 週末は、いよいよ運動会、体育 大会です ね。練習の成果を発揮できるように応援し ています！
29日	カレーピラフ	野菜 ジュース	メンチカツ キャバツの豆乳スープ	こめ あぶら コーンスターチ	ウィンナー メンチカツ ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム あかピーマン にんじん キャバツ とうもろこし やさいジュース	648 kcal	豆乳は、見た目は牛乳に似ていますが大豆 から作られます。給食では、牛乳の代わり よくスープに入れています。豆乳を使うこ とで脂肪が抑えられ、牛乳アレルギーの 人も食べることができます。

※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よくざい しょうざいめい かせん みなみかわちさん  
南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です

ずいき、なす、きゅうり、ピーマン、はねぎ(富田林市)、  
小松菜、水菜(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。

