

7月 こんだてひょう



校内発第 139 号
令和4年6月27日

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とのえる	エネルギー	こんだてメモ
1金	パン	○	タンダリーチキン 温野菜 豆乳コーンチャウダー	パン	とりにく ヨーグルト ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	739 kcal	とうもろこしは夏が旬です。旬の野菜のよいところは、おいしいこと、たくさん収穫できるので安く買えることです。
4月	夏野菜カレー	○	白滝サラダ	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト ズッキーニ なす きゅうり にんじん	591 kcal	夏になると、色とりどりのきれいな野菜がたくさん出てきます。太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は、夏の健康を守ってくれます。
5火	ごはん	○	ニラと豆腐の中華炒め ビーンズサラダ じゃこと小松菜のふりかけ	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま	とうふ たまご ハム だいず きんときまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ にんじん にら	623 kcal	ビーンズサラダには3種類の豆が入っています。枝豆、大豆、金時豆です。枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。
6水	ごはん	○	さばのさっぱり煮 ピーマンの塩昆布和え じゃがいものみそ汁	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	さば しおこんぶ あつあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん	632 kcal	サバやイワシなどの青魚には、脂肪が多く含まれています。この脂肪は、血液をサラサラにして、病気を予防してくれます。
7木	ちらしずし	○	冬瓜の煮物 そうめん汁 七夕ゼリー	こめ さとう ごま かたくり そうめん たなばたゼリー	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ とうがん しょうが えだまめ だいこん オクラ	583 kcal	七夕と関係のある食べ物といえば、「そうめん」。織姫が機を織る様子から、そうめんを糸に見立てて食べます。
8金	ツナと大根のスパゲッティ	○	焼き野菜 ブルーベリークレープ	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも ブルーベリークレープ	ツナ のり ベーコン ぎゅうにゅう	だいこん しそ ズッキーニ あかパプリカ きパプリカ	667 kcal	ツナと大根のスパゲッティは新メニューです。暑さで体がだるいときに、大根おろしでさっぱりと食べやすくしています。
11月	ごはん	○	鶏のから揚げ 白菜の煮浸し すまし汁	こめ さとう かたくり そうめん あぶら ふ	とりにく あぶらあげ かつおぶし わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ	639 kcal	お店で売られている鶏肉のほとんどは「ブロイラー」です。自然界のわとりは、食べられる大きさになるのに4~5か月かかりますが、ブロイラーは50日くらいで育つように改良されています。
12火	太刀魚のかば焼き丼	○	根菜汁	こめ こむぎ かたくり さとう さつまいも	たちうお とうふ みそ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	645 kcal	太刀魚は、体が「太刀」のように見えることから名づけられました。身は、ふんわりとして、新鮮なものはお刺身で食べられる魚です。
13水	ごはん	○	マーボーナス たまごスープ	こめ あぶら さとう かたくり	ぶたにく みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ なす たけのこ にんにく しょうが にんじん えのきたけ オクラ	596 kcal	なすは、南河内地域の特産物です。今日のなすは、富田林の農家さんから届けてもらいます。この農家さんでは、富田林支援学校の卒業生も働いています。
14木	ごはん	○	鶏じゃが かみかみ和え しそひじき	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら	とりにく さきいか ハム しそひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	630 kcal	かみかみ和えには、さきいかが入っています。いかは、かみごたえがあってよくかんで食べる練習になります。
15金	セルフホットドッグ	○	豆と野菜のスープ みかんヨーグルト	コッペパン	ソーセージ とりにく しろいんげん みかんヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム	667 kcal	ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸の中の環境をよくしてくれます。免疫力アップや便秘を解消する効果があります。
19火	スタミナチャーハン	アシドミルク	肉団子スープ	こめ あぶら ごま	ぶたにく みそ たまご とりだんご とうふ アシドミルク	にんにく にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	647 kcal	チャーハンには、スタミナ食材の代表選手、豚肉とにんにくが入っています。にんにくの強い香りは、体の疲れをとってくれます。

※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。

給食写真

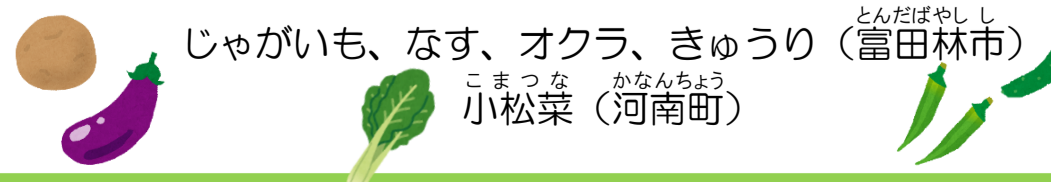
～ホームページにて公開中～

学校ホームページの「給食ブログ」からご覧いただけます。



地産地消

南河内産食材
食材名に下線があるものが南河内産です



じゃがいも、なす、オクラ、きゅうり（富田林市）
小松菜（河内町）