



2月 こんだてひょう



校内発第 319号
令和6年1月26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とのえる	エネルギー	こんだてメモ
1木	ごはん	○	鯖ののりマヨ焼き ブロッコリーのソテー かきたま汁 福豆	こめ マヨネーズ あぶら かたくりこ	さわらのり とうふ たまご ぎゅうにゅう	はねぎ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きピーマン にんにく にんじん えのきたけ	624 kcal	今日の鯖ののりマヨ焼きは、鯖ののり・しょうゆ・マヨネーズ・葉ねぎで漬けて焼きます。福豆はよくかんで食べましょう。
2金	レーズンパン	○	クリームシチュー マカロニサラダ	レーズンパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう ロースハム	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	721 kcal	レーズンは、ぶどうを皮ごと乾燥して作られます。1kgのぶどうから作られるレーズの量は200g程度で、鉄分や食物繊維が豊富です。クリームシチューはリクエストメニューです！
5月	鶏そぼろ丼	○	白菜の煮浸し 玉ねぎとわかめの味噌汁	こめ さとう	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ はくさい こまつな にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	629 kcal	白菜は、中国が原産の野菜の一つです。スーパーでよく見る白菜は、内側が黄いろっぽい黄芯系ですが、内側が鮮やかなオレンジ色の種類もあります。
6火	チキンライス	○	ポトフ りんごヨーグルト	こめ じゃがいも	とりにく ウィンナー りんごヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	577 kcal	ポトフはフランスの料理で、「火にかけた鍋」という意味だそうです。栄養たっぷりて体が温まる料理です。
7水	ごはん	○	鶏のから揚げ キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ はねぎ	691 kcal	今日のから揚げもリクエストメニューです。12月に続いて、二回目の登場です。作り方を給食だよりに掲載していますので、見てみてくださいね。
8木	ごはん	○	焼売 にんじんしりしり 春雨スープ	こめ あぶら はるさめ	たまご しゅうまい ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	559 kcal	今日のにんじんしりしりはリクエストメニューです。1月にはにんじんのツナマヨ炒めがリクエストされました。じっくり炒めた人参は甘くておいしいですね！
9金	ごはん	○	豚と野菜のごまみそ炒め すまし汁 給食じまん	こめ あぶら ごま ふ さとう	ぶたにく みそ かまぼこ とうふ こんぶ のり ぎゅうにゅう	はくさい にんじん にら たまねぎ みずな ほししいたけ	571 kcal	給食じまんは、のりと干し椎茸、調味料で作るのりの佃煮です。作る時はとても熱いですが、調理員さんが焦げない様に一生懸命作ってくれます。
13火	ごはん	○	みそチゲ 干し大根のナムル	こめ あぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	はくさいキムチ はくさい だいこん にんじん ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	614 kcal	きょうのみそチゲとナムルは韓国料理で、どちらもリクエストメニューです。みそチゲには、たくさんの野菜と豚肉、豆腐、白菜キムチが入っています。
14水	ごはん	○	豚バラ大根 しいたけのみそ汁 チョコプリン	こめ さとう チョコプリン	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しょうが さやいんげん しいたけ たまねぎ はねぎ	770 kcal	2月14日はバレンタインデーです。給食ではチョコプリンを用意しました。ハートの形がかわいいプリンです。楽しんでください。

今月のリクエストメニューは、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生にアンケートをとりました。

採用したメニューはこちら！



来月はいよいよ今年度最後の月ですね。
最後のリクエストメニューは、今月に続いて
もう一度卒業学年の皆さんのリクエストにお答え
します！

- 2月2日 クリームシチュー
- 2月7日 鶏のから揚げ
- 2月8日 にんじんしりしり
- 2月13日 みそチゲ、干し大根のナムル
- 2月22日 カレーうどん、りんごのタルト

2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
16金	コッペパン	○	ハーブチキン 野菜炒め ABCスープ	こっぺぱん あぶら マカロニ	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	にんにく レモン チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ	588 kcal	今日は、ローマ字の形のマカロニを使います。マカロニはパスタの一種で、主な栄養は炭水化物です。楽しみながら食べてくれたら嬉しいです。
19月	ごはん	○	高野豆腐の煮物 ジャガイモとピーマンの 胡麻和え じゃこのふりかけ	こめ さとう あぶら さとう じゃがいも ごま	ちりめんじゃこ くきわかめ こうや豆腐 とりにく ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん ピーマン	573 kcal	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥した食べ物なので、料理の前には水やぬるま湯につけて戻します。高たんぱく低カロリーな食材です。
20火	ごはん	○	シシャモフライ ブロッコリーのおかか和 え 豚汁	こめ あぶら じゃがいも	ししゃもフライ ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん はねぎ	629 kcal	今日のシシャモフライは、カラフトシシャモを使ったフライです。たんぱく質はもちろん、骨まで食べられるのでカルシウムも豊富な食べ物です。
21水	豆腐のそぼろあんかけ丼	○	こんにやくピリ辛いため 小松菜の味噌汁	こめ さとう かたくりこ こんにやく あぶら	とうふ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ さやいんげん ごま だいこん	586 kcal	小松菜は、ほうれん草と見た目がそっくりな野菜ですが、成長期にかかせないカルシウムや鉄分はほうれん草より小松菜の方が多く含んでいます。
22木	カレーうどん	○	キャベツの磯和え りんごのタルト	うどん かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ	618 kcal	今日のカレーうどんとりんごのタルトはリクエストメニューです。カレーうどんは、100kg近い冷凍うどんを大きな釜で茹でて作ってもらいます。
26月	ごはん	○	豚キムチ炒め レンコンと里芋のみそ汁	こめ あぶら さといも	ぶたにく、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	はくさい にんじん エリンギ たまねぎ はくさいキムチ れんこん はねぎ	635 kcal	レンコンは、池の泥の中で育つ植物です。レンコンの穴は、実は空気の通り道です。呼吸するために大きな穴がいているのです。
27火	ごはん	○	とんてき ソテーキャベツ 大根の味噌汁	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 だいこん にんじん はねぎ	627 kcal	大根には、青首大根、桜島大根、聖護院大根などいろいろな種類があります。給食に使う大根は、ほとんどが青首大根です。サラダや煮物にもよく使われる野菜です。
28水	タッカルビ丼	○	ひじきサラダ わかめスープ	こめ さとう あぶら しらたき ごま	とりにく ひじき わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ はねぎ	612 kcal	ひじきは、海藻といって、海の中で育つ植物です。カルシウムやビタミンがたくさん含まれていて、成長期のみなさんにとても大切な食品です。
29木	ごはん	○	メンチカツ チンゲン菜のみそ汁 ふりかけ	こめ あぶら	メンチカツ とうふ みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	623 kcal	チンゲン菜は、最も有名な中国野菜の一つです。シャキシャキとしていて煮崩れないのが特徴です。カロテンやビタミンCが豊富です。

※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

食材名に下線があるものは南河内産の食材です。

葉ねぎ(富田林市)
小松菜、ほうれん草、水菜(河南町)

豆

大豆、小豆、えんどう、金時豆、ひよこ豆、大福豆、レンズ豆、べにばないんげん