



7月 こんだてひょう



校内発第 140 号
令和6年6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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1月	タコライス	○	オクラともずくのスープ	こめ さとう	ぶたにく ぎゅうにく チーズ もずく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト レタス にんじん えのきたけ オクラ	624 kcal	おきなわりより 沖縄料理のタコライスは、メキシコのタコス がもとになっています。チリパウダーでス パイシーに味付けしたミートソース、レタス をごはんにかけていただきます。
2火	ごはん	○	さばのさっぱり煮 ピーマンとレンコンのきんぴ ら じゃがいもみそ汁	こめ さとう しらたき あぶら ごま じゃがいも	さば あつあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ れんこん ピーマン たまねぎ にんじん	629 kcal	さばのさっぱり煮には、りんご酢が入って います。酢やレモンの酸っぱさのもと「クエン 酸」には、疲労回復の効果があります。
3水	スタミナ チャーハン		冬瓜と肉団子のスープ アシドミルク	こめ あぶら ごま	ぶたにく みそ にくだんご とうふ アシドミルク	にんにく にんじん ねぎ こまつな とうがん	656 kcal	夏が旬の冬瓜。よくあるものは3キロくら いですが、大きいものは10キロ以上にもな ります。ウリの仲間の野菜で、煮込むとト ロっとした食感がおいしいですよ。
4木	ごはん	○	鶏じゃが かみかみ和え 給食じまん	こめ さとう しらたき あぶら ごま じゃがいも	とりにく さきいか ロースハム のり 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 ほしいたけ	620 kcal	かみかみ和えには、さきいかが入ってい ます。かめばかむほど、イカの味がしま す。よくかむと健康によいことがたくさん あります。
5金	セルフ ホットドッグ	○	豆乳コーンチャウダー ヨーグルト	こつぱぱん	ソーセージ とりにく とうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	666 kcal	今日はパンに切れめが入っているの で、ソーセージとキャベツをはさんで食 べてください。
8月	たなばたメニュー ちらしずし	○	かぼちゃのそぼろ煮 そうめん汁 七タゼリー	こめ さとう ごま かたくりこ そうめん たなばたゼリー	こうやどうふ たまご とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	ほしいたけ れんこん にんじん かぼちゃ しょうが だいこん オクラ	618 kcal	7/7は七夕でした。天の川に見たてたそう めん汁には、短冊の形の人参の中に、少し だけ☆の人参がまざっています。当たった 人はラッキー！
9火	ごはん	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル わかめスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく きりぼしだいこん きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	707 kcal	ヤンニョムチキンは、人気メニューのひと つです。トマトケチャップと韓国のみそ「コ チュジャン」で味付けした旨辛いたれがポ イントです。
10水	太刀魚の かば焼き丼	○	根菜汁	こめ こむぎこ かたくりこ 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	627 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。
11木	ごはん	○	マーボーなす 枝豆 かきたま汁	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ なす ねぎ にんにく しょうが えだまめ にんじん えのきたけ	603 kcal	夏野菜のナスは、水分が多く、食べる水分 補給になります。今回のナスは、富田林支 援学校の卒業生も働いている農園から届 けてもらいます。
12金	パインパン	○	鶏のチーズパン粉焼き 温野菜 豆入りカレースープ	パインパン マヨネーズ ばんこ さつまいも	とりにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ にんにく	709 kcal	今日のパンには、ドライフルーツのパイナ プルが練りこまれています。今回はタイ産 ですが、日本でとれるパイナップルの 99.9%は沖縄産です。
16火	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 ぎゅうにゅう	だいこん しそ ズッキーニ あかピーマン きピーマン	616 kcal	ツナと大根のスパゲッティは、暑さで体が だるい時に、大根おろしでさっぱりと食 べやすくしています。のりをかけると、磯の 風味が加わってもっとおいしくなります。
17水	ごはん	○	ニラと豆腐の中華炒め トマトサラダ	こめ あぶら さとう	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ にんじん にら トマト きゅうり	629 kcal	トマトは、富田林でとれた「フルティカ」とい う品種を使います。酸味が少なく、甘味の 多さが特徴です。
18木	夏野菜カレー	○	ビーンズサラダ	こめ さとう マヨネーズ	とりにく ハム だいず きんときまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす かぼちゃ えだまめ キャベツ にんじん	637 kcal	夏は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。

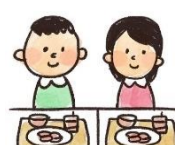
※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。

※マヨネーズは、卵を使っていないものを使用しています。

給食写真公開中

右のURLをクリックすると
ご覧いただけます。

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



地産地消

みなみかわちさん しょうくさい
南河内産 食材

食材名に下線があるものが 南河内産です

なす、きゅうり、トマト(富田林市)
小松菜(河南町)

