



5月こんだてひょう

校内発第 62号
令和8年4月27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金	端午の節句こんだて たけのこ 筍ごはん		こいのぼりハンバーグ すまし汁 ぶどうゼリー	こめ ふ ぶどうゼリー	あぶらあげ こんぶ ハンバーグ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん みずな	628 kcal	5月5日は「端午の節句」です。たけのこご飯には、ぐんぐん大きくなるたけのこのように、みんなが元気に成長するようお願いをこめています。
7木	ごはん		鰹の磯風味 三色おひたし 豆腐とわかめのみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう	かつお あおのり あぶらあげ かつおがし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん	643 kcal	春にとれるかつおを「初がかつお」といいます。今日のメニューは、かつおに衣をつけてカラッと揚げ、青のりが入ったたれをかけています。
8金	黒糖パン		春野菜のホワイトシチュー ツナサラダ	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	665 kcal	シチューには、春野菜のアスパラが入っています。給食室で洗うのがとても大変で価格も高いため、給食に出るのは年に1~2回です。貴重な春の味覚を味わってください。
11月	ごはん		鶏の照り焼き 新玉ねぎのソテー 根菜汁	こめ さとう かたくりこ あぶら さつまいも	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	609 kcal	春にとれるたまねぎを「新玉ねぎ」といいます。甘くて水分が多く、ジューシーな味わいです。
12火	なすとひき肉 の咖喱		ごぼうとひじきのサラダ	こめ ごま さとう あぶら	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ	630 kcal	なすは、富田林産のものを使用します。生産地が近いことで、新鮮でおいしいなすが味わえます。なすは富田林の特産物で、ビニールハウスでもたくさん栽培されています。
13水	豆ごはん		厚揚げのそぼろ煮 茎わかめのきんぴら	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぶたにく あつあげ さつまあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	うすいえんどう にんじん たまねぎ さやいんげん	609 kcal	豆ごはんには、「うすいえんどう」という品種の豆を使います。今年は小学部の5年生が豆のさやむきをしてくれます。
14木	ごはん		サバのみそマヨ焼き おからの炒り煮 けんちん汁	こめ マヨネーズ こんにやく さとう さといも	さば みそ おから とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし ほししいたけ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	625 kcal	ごはんのみそ汁は、味の面でも栄養の面でも、名コンビです。ごはんに少ないアミノ酸のリジンをみその原料となる大豆が多く含むためです。
15金	ミートソース スパゲッティ		コンソメスープ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム キャベツ	616 kcal	ミートソースには、野菜やきのこをたっぷり使っています。お肉とトマトのうま味でおいしくなっているので、野菜やきのこが苦手な人にもチャレンジしてもらえたらと思います。

※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、卵を使っていないものを使用しています。

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

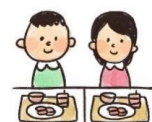
こまつな みずな かなんちよう 小松菜、水菜(河南町) なす、はねぎ とうだばやしし なす、葉ねぎ(富田林市)

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-kyusyokusitsu/>

コミュニケーションツールとして
ぜひご活用ください！



~季節の食べ物~



たけのこ



かつお



アスパラ



新玉ねぎ



新じゃがいも



えんどうまめ



春キャベツ



新ごぼう



5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月	ごはん	○	とんてき ポイルキャベツ つみれ汁	こめ さとう	ぶたにく つみれ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん はねぎ	638 kcal	とんてきは、豚肉の肩ロースという部位をつか 使ったステーキです。ジューシーでうま味 あり、ソースをキャベツにかけて一緒に食 べてもおいしいですよ。
19火	ごはん	○	ししゃもフライ 筍と新ごぼうの土佐煮 キャベツと新玉のみそ汁	こめ あぶら さとう	ししゃもフライ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ ごぼう キャベツ たまねぎ	599 kcal	ほねまで丸ごと食べられるししゃもは、骨を丈 夫にしてくれるカルシウムをとることがで きます。全体的にカリカリですが、しっぽは 特にカリッとした食感を楽しめます。
20水	高野豆腐の そばろ丼	○	大根のみそ汁	こめ さとう かたくりこ	こうやとうふ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが きぬさや だいこん はねぎ	603 kcal	高野豆腐には、鉄分やカルシウムなどの 成長期にとりた栄養素が多く含まれてい ます。スポンジ状になっているため、だしを 吸っておいしくなります。
21木	ごはん	○	豚肉と切り干しのピリ辛炒め かきたま汁	こめ あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん にんにく きりぼしだいこん にら たまねぎ えのきたけ	591 kcal	切り干し大根は、冬にとれた大根を細く 切って干したものです。水分が少ないため、 長期間保存することができます。噛むとき のポリポリとした歯ごたえでおいしいです よ。
22金	ホットドッグ パン	○	フランクフルト チリソース 豆乳ポテトチャウダー	コッペパン あぶら コーンスターチ じゃがいも	フランクフルト だいた ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリー にんにく トマト にんじん しめじ	672 kcal	パンに、フランクフルトとチリソースをはさ んで食べましょう。ソースに入っているお肉 のような粒々は、大豆です。大豆は畑の肉 ともいわれ、体を作るもとになるたんぱく 質が豊富です。
25月	肉みそひじき丼	○	わかめスープ	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	ぶたにく とりにく ひじき みそ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん さやいんげん もやし はねぎ	579 kcal	肉みそひじき丼は、甘めの肉みそでごはん がどンドン進みます。お肉のたんぱく質と ひじきの食物せんいごとれる栄養たっぷり の丼です。
26火	ごはん	○	炒り豆腐 白菜の煮浸し じゃこのり	こめ さとう あぶら ごま	とうふ たまご とりにく あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はねぎ はくさい こまつな	602 kcal	じゃこのりは、ちりめんじゃこと青のりで 作ったごはんのお供です。香ばしく炒めた ちりめんじゃこと青のりの風味がマッチし て、ごはんがもりもり食べられます。
27水	ピラフ	○	ミネストローネ カップケーキ	こめ マカロニ ホットケーキミックス あぶら さとう	とりにく ウィンナー ベーコン だいた とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし あかピーマン にんじん トマト レモン りんご	700 kcal	カップケーキは、絵本『はらぺこあおむし』に 出てくるカップケーキをイメージしました。 中には、あおむしが最初に食べた「りんご」 が入っています。
28木	ごはん	○	鶏とがんもの煮物 マカロニサラダ	こめ さとう マカロニ マヨネーズ	とりにく がんもどき ハム ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ きゅうり	664 kcal	がんもは「がんもどき」のことです。豆腐に 野菜などをまぜて、丸めて油で揚げて作り ます。今日の煮物には、かわいー一口サイズ のがんもが入っています。
29金	コッペパン	○	カレイのムニエル 温野菜 ポトフ	コッペパン こむぎこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	カレイ とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ブロッコリー だいこん はくさい たまねぎ	629 kcal	白身魚のカレイを香ばしく焼いて、ムニエル にしました。ソースは、ケチャップとマヨネー ズなどをまぜたオーロラソースで、あっさり とした味わいのカレイによく合います。

※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、卵を使っていないものを使用しています。

おはなし給食

27日 カップケーキ『はらぺこあおむし』

生まれたばかりのあおむしが、いろいろな食べ物を食べながら大きくなっ
ていくおはなしです。おはなしを思い出しながら楽しく味わってください。



地産地消

みなみかわちさんしよくざい 南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です

こまつな (河南町) はねぎ (富田林市)