



# 10月 こんだてひょう



校内発第 221 号  
令和5年9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
3火	ごはん	○	ちくわの磯辺あげ おからの炒り煮 鶏と野菜のスープ	こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう	ちくわ あおのり おから とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ はくさい しめじ しょうが	597 kcal	磯部あげは、青のりを衣に混ぜて揚げた天ぷらです。調理室で一つつちくわを切り、衣をつけて揚げています。
4水	ごはん	○	ニラとひき肉の卵焼き キャベツのごま和え さつまいものみそ汁	こめ さとう ごま さつまいも	たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん にら にんじん キャベツ だいこん ねぎ	617 kcal	ニラは餃子やレバニラ炒めなどでなじみの野菜です。ニラの香り成分の「アリシン」は、疲労回復や消化を助けるはたらきをします。
5木	ごはん	○	マーボー豆腐 白滝サラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ しらたき ごま	とうふ ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん	595 kcal	中華料理のマーボー豆腐は、中国の中でも四川省で生まれた料理です。四川料理はしびれるような辛さの料理が多く、担々麺もそのひとつです。給食では食べやすい辛さで提供します。
6金	パン	○	チンジャオロースー わかめスープ	パン あぶら ごま	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ はねぎ	682 kcal	チンジャオロースーはピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。ピーマンは苦みがあるので、苦手な人も多いですね。炒めると甘みが出て食べやすくなります。
10火	ちらしずし	○	ひじきとがんもの煮物 すまし汁	こめ さとう ごま か	とりにく あぶらあげ たまご がんもどき ひじき かまぼこ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	ほししいたけ れんこん にんじん たまねぎ みずな	599 kcal	水菜はカルシウムたっぷりの野菜です。富田林支援の卒業生がはたらいている農園で、水耕栽培したものを届けてもらいます。
11水	ごはん	○	バーベキューチキン 温野菜 コンソメスープ	こめ じゃがいも ごまドレッシング	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー キャベツ	641 kcal	冷たいサラダはシャキッとした歯ごたえがおいしいですね。温野菜は野菜の甘みが感じられ、これから冬にかけて特においしく食べられます。
12木	ごはん	○	鱈のおろしがけ きんぴらごぼう 白菜とわかめのみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	たら わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう にんじん はくさい こまつな	617 kcal	ごぼうは秋から冬にかけて収穫されます。土の中で1メートルほど深く伸びるので、ごぼうが折れないように機械で土を掘り起こしてからとります。
13金	黒糖パン	○	チリコンカン ブロッコリーのサラダ ぶどうゼリー	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう ぶどうゼリー	だいち きんときまめ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト チリパウダー キャベツ ブロッコリー きピーマン ゆず	663 kcal	牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。牛乳を1杯の本飲むと、給食でとりたいカルシウムの半分をとることができます。
16月	豆腐のそぼろ あんかけ丼	○	じゃがいものみそ汁	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	とうふ ぶたにく 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 えのきたけ さやいんげん はねぎ	601 kcal	じゃがいもは目に見える料理だけでなく、春雨やかたくり粉など、目に見えない形で多くの食べ物に使われています。



## 地産地消

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

きゅうり、ピーマン、いちじく（富田林市）  
こまつな みずな そう かなんちよう  
小松菜、水菜、ほうれん草（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。





# 10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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
17 火	ごはん	○	とりじゃが ほうれん草の白和え じゃことこんぶのふりかけ	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら	とりにく とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん <u>ほうれんそう</u> はくさい	619 kcal	白和えは、豆腐や白ごまをなめらかにつぶし、ほうれん草などの野菜とまぜた料理です。豆腐の優しい味が感じられます。
18 水	ごはん	○	鯖のみそ煮 高野豆腐と小松菜の煮浸し けんちん汁	こめ さとう さといも こんにやく	さば みそ こうや豆腐 かつおぶし とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが <u>こまつな</u> はくさい にんじん だいこん ごぼう はねぎ	642 kcal	魚屋さんで売っているサバの種類は、3種類です。マサバ、ゴマサバ、タイセイヨウサバがあります。今日はノルウェー産の脂がのったタイセイヨウサバです。
19 木	さつまいもごはん	○	人参のツナマヨ炒め 豚バラ大根スープ	こめ <u>さつまいも</u> マヨネーズ	ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	620 kcal	秋の味覚の代表格、さつまいもがおいしい季節になりました。富田林のサバーファームから届けてもらいます。
20 金	和風きのこスパゲッティ	○	ジャーマンポテト りんごヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ベーコン りんごヨーグルト ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ エリンギ にんじん きりぼしだいこん にんにく <u>こまつな</u> たまねぎ	640 kcal	今日はきのこをたっぷり使ったスパゲッティです。きのこは低カロリーで、食物繊維、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。
23 月	親子丼	○	たぬき汁	こめ さとう かたくり こんにやく あぶら	とりにく たまご さつまいも あぶらあげ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが だいこん はねぎ	598 kcal	たぬき汁には、たぬきは入っていません。お肉を食べない寺院で作られた精進料理です。たぬきの代わりに食感の似たこんにやくを使ったことが名前の由来です。
24 火	ごはん	○	焼きぎょうざ レンコンとピーマンのおか炒め ごま担々スープ	こめ あぶら ピーマン ねりごま	ぎょうざ かつおぶし ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	れんこん <u>ピーマン</u> にんじん にんにく しょうが はくさい にら	636 kcal	おかかとは、かつお節のことです。かつお節にはイノシン酸といううま味成分が含まれていて、和食には欠かせない食材です。
25 水	ごはん	○	鶏と根菜の甘酢煮 三色おひたし	こめ こんにやく さとう	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう きりぼしだいこん <u>こまつな</u>	607 kcal	根菜は、土の中で育つ野菜です。大根や人参、いも類も根菜です。秋から冬にかけておいしくなり、体を温めてくれます。
26 木	ごはん	○	鮭のきのこソース 茎わかめの炒め煮 豚汁	こめ さとう じゃがいも	さけ くきわかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく まいたけ えのきたけ にんじん ごぼう だいこん はねぎ	629 kcal	鮭には、白鮭、紅鮭、キングサーモンなどの種類があります。今日は、鮭の中でも脂がのってて身が柔らかく、濃いオレンジ色をした銀鮭を使います。
27 金	コッペパン	○	クリームシチュー ツナサラダ イチジクジャム	こっぺぱん 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 しめじ キャベツ <u>きゅうり</u> とうもろこし いちじく レモン	656 kcal	富田林産のいちじくでジャムを手作りします。プチプチとした食感と甘い香りを味わってください。
30 月	ごはん	○	鶏のから揚げ 白菜の煮浸し きのこ汁	こめ さとう かたくり あぶら さといも	とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい <u>こまつな</u> しめじ えのきたけ まいたけ にんじん ねぎ	664 kcal	給食のから揚げは、味をつけた鶏肉に片栗粉を丁寧まぶし、熱い油に入れます。入れた後は肉同士がくっつかないように丁寧にほぐします。調理員さんは暑くて大変ですが、おいしくなるように頑張ってくれています。
31 火	ハッシュドポーク		紫キャベツと人参のサラダ ハロウィンデザート アシドミルク	こめ デミグラスソース あぶら さとう ハロウィンデザート	ぶたにく ロースハム アシドミルク	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ とうもろこし ゆず	706 kcal	かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃの中身をくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」という提灯をつくることからです。

※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、卵を使っていないものを使用しています。

10月の給食目標：じょうぶな体をつくろう