



10月 こんだてひょう



校内発第 194 号
令和6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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1火	ちゃんぽん	○	蒸しシューマイ パインゼリー	ちゅうかめん あぶら ばいんゼリー	ぶたにく かまぼこ とうにゅう しゅうまい ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし にんにく しょうが	631 kcal	ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理です。豚肉や野菜、魚介類などたっぷりの具材と麺と一緒に煮込んで作ります。
2水	ごはん	○	さばの塩焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	こめ さとう さつまいも	さば だいず あぶらあげ ひじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	だいこん レモン にんじん たまねぎ はねぎ	648 kcal	さんまやさば、いわしなどの「青魚」のあぶらには、DHAが多く含まれています。DHAは視力や脳の発達にかかわっているといわれています。
3木	ごはん	○	鶏と根菜の甘酢煮 オクラとなすの煮びたし	こめ こんにやく さとう あぶら	とりにく 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 オクラ なす	606 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。
4金	コッパン	○	チリコンカン チンゲン菜のソテー 梨のコンポート	コッパン じゃがいも さとう	だいず きんときまめ ぶたにく ロースハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト チンゲンサイ とうもろこし なし レモン	624 kcal	チリコンカンは、肉と豆にトマトやチリパウダーを入れて煮込んだアメリカの郷土料理です。パンにはさんで食べてもおいしいですよ。
7月	肉みそひじき丼	○	白滝サラダ すまし汁	こめ さとう かたくりこ しらたき あぶら ごま ふ	ぶたにく とりにく ひじき みそ かまぼこ とうふ こんが ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん えだまめ きくらげ きゅうり みずな	629 kcal	ひじきは鉄分が豊富な海藻です。ひじきは煮物やひじきご飯など和食のイメージがある食材ですが、給食では丼やサラダにも使って、食べなれてもらえたらと思っています。
8火	ごはん	○	鶏の照り焼き 温野菜 ビーフンのスープ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ドレッシング ビーフン あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ブロッコリー エリンギ ねぎ	647 kcal	照り焼きのたれは、しょうゆとみりん砂糖を混ぜて作ります。鶏肉の他にも、これからの時期はぶりなどの魚にもよく合います。
9水	五目ずし	○	ひじきとがんもの煮物 かきたま汁	こめ さとう ごま かたくりこ	とりにく あぶらあげ がんもどき ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ はねぎ	612 kcal	今日の五目ずしには、鶏ミンチを使っています。給食では生の魚が使えないのでお寿司屋さんのようにはできませんが、鶏肉からうま味が出ておいしくなります。
10木	ごはん	○	鱈の甘酢あんかけ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら	たら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きピーマン ごぼう はくさい こまつな	613 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るようです。
11金	さつまいもパン	○	クリームシチュー ツナサラダ	さつまいもパン じゃがいも あぶら さとう	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	674 kcal	これから寒い日が増えてくると、シチューなどの煮込み料理がよりおいしく感じられます。給食は、大きな鍋でたくさん作るので野菜のおいしさが引き出されます。
15火	ごはん	○	ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 鶏と野菜のスープ	こめ こむぎこ あぶら さとう	ちくわ あおのり あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん はくさい しめじ しょうが	610 kcal	ちくわやかまぼこ、さつまいも揚げは練り製品です。練り製品は、魚のすり身に調味料をまぜて練り、加熱して固めた食べ物です。
16水	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 さつまいも 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	611 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。さつまいもは時間をかけてゆっくり加熱すると甘味が増しておいしくなります。

地産地消

みなみかわちんしよくざい 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

なす、きゅうり、オクラ、はねぎ(富田林市)、
小松菜、ほうれん草、水菜(河南町)

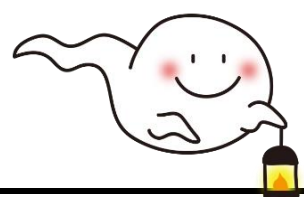


給食写真

～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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
17 木	ごはん	○	さばのみそ煮 キャベツの磯和え けんちん汁	こめ さとう さといも こんにゃく	さば みそ のり とうふ こんが ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	606 kcal	魚は旬の季節になると体内に脂肪をためこんでおいしくなります。今日は脂のつたノルウェー産のさばでみそ煮をつくりま
18 金	和風きのこ スパゲッティ	○	ジャーマンポテト リンゴヨーグルト	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 またけ エリンギ にんじん きりぼしだいこん にんにく こまつな たまねぎ	629 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。
21 月	豆腐のそぼろ あんかけ丼	○	ジャガイモのみそ汁	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 こまつな	602 kcal	じゃがいものビタミンCは、加熱してもこれににくい特徴があります。ビタミンCは病気に負けない抵抗力をつけてくれます。
22 火	ごはん	○	チンジャオロースー わかめスープ 大学芋	こめ あぶら かたくりこ ごま さつまいも さとう	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	720 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、苦手な人も多ですね。炒めると甘みが出て食べやすくなります。
23 水	ごはん	○	とりじゃが ほうれん草と柿の白和え きゅうりの佃煮	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま	とりにく とうふ こんが ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれん草 はくさい かき きゅうり しょうが	605 kcal	白和えは、豆腐や白ごまをなめらかにつぎし、ほうれん草などの野菜とまぜた料理です。今日は旬の柿も入っています。
24 木	ごはん	○	チキンカツ キャベツソテー きのこ汁	こめ こむぎこ ばんこ あぶら さといも	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ えのきたけ またけ にんじん ねぎ	638 kcal	給食のチキンカツは、給食室で調理員さんがひとつひとつ衣をつけ、油で揚げて作ってくれます。
25 金	コッパン	○	なすのミートグラタン コンソメスープ	コッパン	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	なす にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん マッシュルーム	627 kcal	なすの皮の紫色は、「ナスニン」という色素です。ブルーベリーの紫色のように目の疲れをやわらげたり、病気の予防に効果があるとされています。
28 月	おやこどん 親子丼	○	たぬき汁	こめ さとう かたくりこ こんにゃく あぶら	とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ とうふ こんが 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	645 kcal	たぬき汁という名前ですが、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ゃくを使ったことが名前の由来です。
29 火	ごはん	○	鮭のキノコソース 茎わかめの炒め煮 豚汁	こめ さとう じゃがいも	さけ 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 またけ えのきたけ にんじん ごぼう だいこん はねぎ	619 kcal	鮭には、たんぱく質やビタミンA、ビタミンDなどの栄養素がたくさん含まれています。日本でもとれる鮭の旬は秋です。
30 水	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 白菜の煮びたし	こめ じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	614 kcal	白菜やたまねぎなど色の薄い野菜は「淡色野菜」といわれます。健康のために1日にとりたい量のめやすは200gですが、鍋ものやスープなど加熱するとかさが減って食べやすくなります。
ハロウィン メニュー 								
31 木	ハッシュドポーク	アシド ミルク	紫キャベツと人参のサラダ パンプキンババロア	こめ あぶら さとう パンプキンババロア	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	698 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、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。