



12月 こんだてひょう



校内発第 260号
令和4年11月25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木 | 肉みそひじき丼 | ○ | 柚子かぶ じゃがいものすり流し汁 | こめ さとう かたくりこ じゃがいも | ぶたにく とりにく ひじき みそ | たまねぎ にんにく しょうが たけのこ にんじん かぶ ゆず | 615 kcal | 「すり流し」は、食材をすりつぶしてだしと合わせた汁物です。和風のポタージュのような感じで、寒い季節に飲むと体がじんわり温まります。 |
| 2金 | アップルパン | ○ | 野菜グラタン チンゲン菜のソテー コンソメスープ | アップルパン | ウィンナー ぎゅうにゅう | にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ だいこん えのきたけ | 694 kcal | 野菜グラタンは、タルトのように器ごと食べられます。乳製品にアレルギーがある人もみんなが食べられるチーズがのっていないグラタンです。 |
| ぼうさいメニュー | | | | | | | | |
| 5月 | ごはん | 野菜ジュース | 豚肉のトマトソース 温野菜 救給コーンポタージュ | こめ あぶら さとう ドレッシング | ぶたにく | にんにく たまねぎ しめじ エリンギ トマト にんじん ブロッコリー だいこん やさしいジュース | 619 kcal | 学校では、地震が起こったときのために、非常食としてコーンポタージュと野菜ジュースを備蓄しています。非常食を食べなれておくことも、大事な防災学習のひとつです。 |
| 6火 | 五目おこわ | ○ | 海老芋とこんにゃくの田楽 かす汁 | こめ さとう あぶら えびいも こんにゃく ごま | とりにく みそ あぶらあげ さけ とうふ ぎゅうにゅう | ほししいたけ にんじん えだまめ だいこん はくさい はねぎ | 592 kcal | 田楽には、煮たものとみそをぬって焼いたものがあります。煮る田楽は、おでんと呼ばれるようになりました。今日の田楽は、煮た方です。ごまみそをかけて食べましょう。 |
| 7水 | ごはん | ○ | 鱈のゆず風味 白菜のごま和え 根菜汁 | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも | たら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう | ゆず はくさい こまつな にんじん ごぼう はねぎ | 631 kcal | 鱈は、大きなお腹が特徴です。身がやわらかく脂質が少ない白身の魚で、鍋料理やソテーなど色んな料理に合います。 |
| 8木 | ごはん | ○ | 関東煮 にんじんしりしり 小松菜とじゃこのふりかけ イチゴヨーグルト | こめ こんにゃく さとう あぶら ごま | ぎゅうにく あつあげ がんもどき ちくわ こんぶ たまご ちりめんじゃこ いちごヨーグルト ぎゅうにゅう | だいこん にんじん こまつな | 665 kcal | にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。スライサーで細切った人参とたまごを炒めたシンプルな料理です。 |
| 9金 | コッペパン | ○ | ミートボールシチュー レンコンサラダ | コッペパン じゃがいも さとう マヨネーズ ごま | にくだんご ぎゅうにゅう | たまねぎ しめじ にんじん れんこん きゅうり とうもろこし | 742 kcal | 冬は特に、温かいシチューがおいしく感じますね。温かい料理で体をぽかぽかに温めて、カゼに負けないようにしましょう。 |

冬に美味しい野菜を食べよう！



ブロッコリー

ビタミンCの多さは、野菜の中でもトップクラス！



ほうれんそう

皮ふや目の健康に役立つビタミンAがたっぷり！



かぶ

生でサラダにしてもおいしい。葉は、鉄やカルシウムが豊富！



ねぎ

香り成分に殺菌作用がある。カゼ予防にピッタリ！

地産地消

南河内産食材

食材名に下線があるものが南河内産です



海老芋、大根、葉ねぎ（富田林市）
小松菜、水菜（河南町）



海老芋、葉ねぎ、小松菜、水菜は卒業生が働いている農園から届けてもらいます。





12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 |
|-----------|------------------|----|--------------------------------|--|---|--|----------|--|
| 12月 | ごはん | ○ | 厚揚げのそぼろ煮 はりはり漬け 給食じまん | こめ じゃがいも さとう | ぶたにく あつあげ のり ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ きやべつ ゆず さやいんげん きりぼしだいこん ほししいたけ | 636 kcal | はりはり漬けは、干し大根を醤油や酢で漬けたものです。名前の由来は、食べたときに「はりはり」と音がするからといわれています。 |
| 13火 | 高野豆腐の たまごとじ井 | ○ | 打ち込み汁 | こめ さとう うどん | たまご とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ えだまめ ししいたけ だいこん ごぼう はねぎ | 635 kcal | 打ち込み汁は、香川県の郷土料理です。打ったうどんを汁に直接入れて煮込むため「打ち込み汁」と呼ばれるようになったようです。 |
| 14水 | ごはん | ○ | 鶏とネギの照り焼き おからの炒り煮 すまし汁 | こめ さとう かたくりこ ふ | とりにく おから あぶらあげ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ みずな | 617 kcal | おからは、豆腐を作るときにできるもので、大豆から豆乳をしぼったあとに残った部分です。たんぱく質や食物せんいなど大豆の栄養素がギュッとつまっています。 |
| 15木 | ごはん | ○ | ワカサギのカレー揚げ 五目豆 豆乳豚汁 | こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく さとう じゃがいも | ワカサギ だいず こんぶ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう | にんじん れんこん ごぼう はくさい はねぎ | 663 kcal | ワカサギは、ながさ10cmくらいの魚です。頭から骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムをしっかりとることが出来ます。 |
| 16金 | ミートソース スパゲッティ | ○ | 海老芋とツナのチーズ焼き みかん | スパゲッティ あぶら さとう えびいも じゃがいも マヨネーズ | ぶたにく ぎゅうにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマト みかん | 610 kcal | 海老芋は、富田林の特産物です。頭と呼ばれる親芋の部分を使っているため、かたい部分とねっとりやわらかい部分があります。 |
| 19月 | 冬野菜カレー | ○ | 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 | にんじん れんこん たまねぎ りんご えだまめ キャベツ | 659 kcal | ビーンズサラダには、金時豆、大豆、枝豆の3種類の豆が入っています。豆類は、腸をきれいにする食物せんいを豊富にふくんでいます。 |
| 20火 | ごはん | ○ | カレイの煮つけ おかか和え さつま汁 | こめ さとう さつまいも | カレイ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう | しょうが こまつな きりぼしだいこん にんじん ごぼう はねぎ | 577 kcal | 「左ヒラメに右カレイ」という言葉を知っていますか。ヒラメとカレイの見分け方で、目を上にして置いたときに頭が右側になるのがカレイです。 |
| 21水 | ごはん | ○ | かぶのオイスターソース煮 かぼちゃのみそ汁 | こめ あぶら さとう かたくりこ | ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう | しょうが かぶ にんじん かぼちゃ たまねぎ はねぎ | 599 kcal | かぶは、煮込むとトロっとした食感になります。葉の部分には、根よりもたくさんのビタミンやミネラルが含まれているので、捨てずに使い切りたいたいですね。 |
| クリスマスメニュー | | | チキンのマスタード焼き 和風ポトフ チョコケーキ | こめ じゃがいも チョコケーキ | ベーコン とりにく ウィンナー アシドミルク | たまねぎ あかパブリカ マッシュルーム とうもろこし にんにく しょうが はくさい にんじん ブロッコリー | 750 kcal | 今年最後の給食は、クリスマスメニューです。クリスマスは、キリストが約2000年前に生まれたことをお祝いする日です。 |

※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。

12月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう

寒い冬を元気に過ごすためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べるのが大切です。
特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンA、感染症の予防に効果のあるビタミンCをしっかりとって、寒さに負けない体づくりをしましょう。

たんぱく質

たんぱく質の源として、たまご、だいず、さかな、にくが挙げられます。

ビタミンA・C

ビタミンA・Cの源として、にんじん、ブロッコリー、れんこん、ほうれんそう、みかん、いちごが挙げられます。