



7月 こんだてひょう



校内発第 153 号
令和5年6月26日

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 からだのちよしをとのえる	エネルギー	こんだてメモ
3月	ごはん	○	サバのさっぱり煮 ピーマンの塩昆布和え じゃがいものみそ汁	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	さば しおこんぶ あつあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ 青ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん	628 kcal	サバやイワシなどの青魚には、脂肪が多く含まれています。この脂肪は、血液をサラサラにして、病気を予防してくれます。
4火	ごはん	○	ニラと豆腐の中華炒め ビーンズサラダ じゃこと小松菜のふりかけ	こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま	とうふ たまご ロースハム だいず きんときまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ にんじん にら えだまめ キャベツ こまつな	621 kcal	ビーンズサラダには3種類の豆が入っています。枝豆、大豆、金時豆です。枝豆は大豆を若いうちに収穫したものです。
5水	ごはん	○	タンドリーチキン 温野菜 豆乳コーンチャウダー	こめ	とりにく ヨーグルト ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく かぼちゃ ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	673 kcal	とうもろこしは夏が旬です。旬の野菜のよいところは、おいしいこと、栄養がたくさん入っていること、たくさん収穫できるので安く買えることです。
6木	ごはん	○	鶏じゃが かみかみ和え 給食じまん	こめ、じゃがいも、しらたき、さとう、ごま、あぶら	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 ほししいたけ	621 kcal	かみかみ和えには、さきいかが入っています。いかは、かみごたえがあってよくかんで食べる練習になります。
7金	ちらしずし	○	冬瓜の煮物 そうめん汁 七夕ゼリー	こめ さとう ごま かたくりこ ふ そうめん たなばたゼリー	とりにく こうや豆腐 かまぼこ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ にんじん とうがん しょうが えだまめ だいこん オクラ	582 kcal	七夕と関係のある食べ物といえば、「そうめん」。織姫が機を織る様子から、そうめんを糸に見立てて食べます。
10月	太刀魚のかばやき丼	○	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	640 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火	ごはん	○	チキンの甘辛揚げ すまし汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ふ	ささみ わかめ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ にんじん ごぼう	613 kcal	ささみは鶏の胸の部分にある肉で、細くのびた形が笹の葉に似ているのでこの名前がつけられたと言われていました。油が少なく、たんぱく質が多く含まれています。
12水	夏野菜カレー	○	白滝サラダ	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす りんご きゅうり にんじん	586 kcal	夏になると、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。
13木	ごはん	○	マーボーなす 春雨スープ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ なす ねぎ たけのこ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ	570 kcal	なすは、南河内地域の特産物です。今日のなすは、富田林の農家さんから届けてもらいます。この農家さんでは、富田林支援学校の卒業生も働いています。
14金	セルフホットドッグ	○	豆と野菜のスープ ぶどうヨーグルト	こっぺぱん ぶどうゼリー	ソーセージ とりにく しろいんげんまめ ぶどうヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム	653 kcal	今日はセルフホットドッグです。パンに切れ目が入っているので、そこにソーセージとキャベツを挟んで食べてくださいね。
18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	ツナ のり ベーコン ぎゅうにゅう	だいこん しそ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン	669 kcal	ツナと大根のスパゲッティは、暑さで体がだるいときに、大根おろしでさっぱりと食べやすくしています。
19水	スタミナチャーハン		肉団子スープ アシドミルク	こめ あぶら ごま	ぶたにく みそ ロースハム とりだんご とうふ アシドミルク	にんにく にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	650 kcal	チャーハンには、スタミナ食材の代表選手、豚肉とにんにくが入っています。おいしく食べて、来学期も元気な姿を見せてくださいね！

※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

～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。



地産地消

みなみかわちんしよくざい
南河内産食材

しょくざいめい 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（富田林市）
こまつな（河内町）