



# 6月 こんだてひょう



校内発第 102 号  
令和6年5月28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<br>ねつやちからのもと                                       | あか<br>からだをつくるもと                                       | みどり<br>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月  | ビビンバ   | ○  | わかめスープ                                 | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>ごま                                 | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>みそ<br>わかめ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう           | しょうが<br>にんにく<br>きりぼしだいこん<br>にんじん<br>こまつな<br>たまねぎ<br>はねぎ | 613 kcal | わかめのヌルヌルは、食物せんい（食物繊維）です。食物せんいは、とりすぎた脂肪や塩分を体外に出してくれます。                                 |
| 4火  | ごはん    | ○  | アジの甘辛揚げ<br>アスパラとキャベツの<br>からし和え<br>ためき汁 | こめ<br>かたくりこ<br>あぶら<br>ごま<br>さとう<br>こんにやく               | あじ<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>こんぶ<br>ぎゅうにゅう          | アスパラガス<br>キャベツ<br>にんじん<br>しょうが<br>だいこん<br>はねぎ           | 625 kcal | 6月4日は「むし歯予防デー」です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てむし歯を予防することができます。                                  |
| 5水  | ひじきごはん | ○  | 豚と野菜のごまみそ炒め<br>さつまいものレモン煮              | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>ごま<br>さつまいも                        | とりにく<br>あぶらあげ<br>ひじき<br>ぶたにく<br>みそ<br>ぎゅうにゅう          | にんじん<br>ごぼう<br>えだまめ<br>はくさい<br>にら<br>たまねぎ<br>レモン        | 629 kcal | じゃがいもは英語で「potato」。さつまいもは、甘いから「sweet potato」と呼ばれます。                                    |
| 6木  | ごはん    | ○  | 鶏とうずら卵のさっぱり煮<br>ピーマンとごぼうの炒め物           | こめ<br>さとう<br>ごま<br>あぶら                                 | とりにく<br>うずらたまご<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう                       | しょうが<br>にんじん<br>だいこん<br>ごぼう<br>ピーマン                     | 626 kcal | うずら卵は、にわとりの卵よりも小さな卵です。うずら卵の殻には模様があります。これは天敵から卵を見つけにくくして守るためです。                        |
| 7金  | レーズンパン | ○  | ハーブチキン<br>温野菜<br>豆乳コーンスープ              | レーズンパン<br>あぶら<br>コーンスターチ                               | とりにく<br>とうにゅう<br>ぎゅうにゅう                               | にんにく<br>レモン<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ<br>たまねぎ<br>とうもろこし | 702 kcal | 今日の鶏肉は、バジルというハーブのひとつで香りづけをしています。ハーブの香りは、料理の味を引き立てたり、リラックスさせたりしてくれます。                  |
| 10月 | ごはん    | ○  | 鶏とジャガイモの煮物<br>ひじきサラダ<br>じゃこのり          | こめ<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう<br>あぶら<br>ごま               | とりにく<br>こうやとうふ<br>ひじき<br>ちりめんじゃこ<br>あおのり<br>ぎゅうにゅう    | にんじん<br>たまねぎ<br>こまつな<br>とうもろこし                          | 631 kcal | こんにやくは、こんにやく芋という笹芋の仲間芋から作られます。今日の煮物には、一口サイズのこんにやくが入っています。のどにつまらないように、ゆっくりよくかんで食べましょう。 |
| 11火 | 鶏そぼろ丼  | ○  | 切り干し大根の煮物<br>なすのみそ汁                    | こめ<br>さとう  | とりにく<br>たまご<br>あぶらあげ<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう           | しょうが<br>えだまめ<br>にんじん<br>きりぼしだいこん<br>なす<br>たまねぎ<br>はねぎ   | 651 kcal | なすは富田林の農家さんが育てたものを届けてもらいます。地元でとれた野菜は新鮮で環境にも優しいです。                                     |
| 12水 | ごはん    | ○  | 蒸しシューマイ<br>ニラと白菜のツナ和え<br>春雨スープ         | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>ごま<br>はるさめ                         | シューマイ<br>ツナ<br>ロースハム<br>ぎゅうにゅう                        | にら<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>たけのこ<br>ほししいたけ<br>こまつな    | 625 kcal | 梅雨を迎え、田んぼでは稲がすくすく育っています。日本で稲が作られるようになったのは、今から2500年くらい前の縄文時代です。                        |
| 13木 | ごはん    | ○  | ぶたしゃぶ<br>すまし汁<br>ももヨーグルト               | こめ<br>さとう<br>マヨネーズ<br>あぶら<br>ごま<br>か                   | ぶたにく<br>みそ<br>かまぼこ<br>とうふ<br>こんぶ<br>ももヨーグルト<br>ぎゅうにゅう | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>みずな                             | 744 kcal | しゃぶしゃぶはお肉をさっとゆで、たれをつけて食べる料理です。名前の由来は、おしほりを水に浸けて洗う時のじゃぶじゃぶする様子に似ていたからのようです。            |
| 14金 | バーガーパン | ○  | チキンカツ<br>ボイルキャベツ<br>ミネストローネ            | バーガーパン<br>こむぎこ<br>ばんこ<br>あぶら<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>マカロニ | とりにく<br>ベーコン<br>だいず<br>きんときまめ<br>ぎゅうにゅう               | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト                             | 746 kcal | チキンカツには、ジューシーなとりも肉を使います。パンにチキンカツ、キャベツ、マヨネーズをはさむと、「チキンカツバーガー」のできあがり！                   |



みなみかわちんしよくがい  
南河内産食材  
しよくがいめい かせん  
食材名に下線があるものが 南河内産です



はねぎ、なす、きゅうり(富田林市)  
みずな、こまつな、かなんちよう  
水菜、小松菜(河南町)



# 6月 こんだてひょう



| 日   | 主食                | 牛乳 | おかず                                 | きいろ<br>ねつやちからのもと                         | あか<br>からだをつくるもと   | みどり<br>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月 | ごはん               | ○  | 夏野菜のオイスター炒め<br>キャベツのごま和え<br>ぶどうゼリー  | こめ<br>かたくりこ<br>ごま<br>ぶどうゼリー              | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                                     | にんにく<br>しょうが<br>きピーマン<br>あかピーマン<br>ズッキーニ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん | 657 kcal | 夏野菜のズッキーニは、形がきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。油との相性がよく、一緒に食べるとカロテンの吸収がアップします！                          |
| 18火 | ごはん               | ○  | さばのバーベキューソース<br>枝豆<br>とりだんご汁        | こめ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>さとう                 | さば<br>とりだんご<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                                | にんにく<br>たまねぎ<br>りんご<br>えだまめ<br>ごぼう<br>だいこん<br>にんじん<br>はねぎ        | 663 kcal | 枝豆は野菜として食べられる「豆」です。大豆を若いうちに収穫したものが枝豆です。枝豆の時はビタミンCが多く、大豆になるとたんぱく質などの栄養素が多くなります。                |
| 19水 | ごはん               | ○  | 厚揚げのチリソース煮<br>バンバンジーサラダ<br>味付けのり    | こめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>あぶら                | ぶたにく<br>あつあげ<br>ささみ<br>のり<br>ぎゅうにゅう                         | ピーマン<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり       | 606 kcal | 棒棒鶏の漢字の由来は、もともと中国で固くなった鶏肉を棒でたたいてやわらかくして食べたことからきているそうです。                                       |
| 20木 | シシジュシー            | ○  | ゴーヤチャンプル<br>もずくスープ                  | こめ<br>さとう<br>あぶら                         | ぶたにく<br>こんが<br>ベーコン<br>とうふ<br>たまご<br>かつおぶし<br>もずく<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほしほしたけ<br>ゴーヤ<br>たまねぎ<br>オクラ                             | 614 kcal | 6月23日の「慰霊の日」にちなんで沖縄料理が登場します。この日は沖縄県が定めた記念日で、戦争でなくなった人のめい福と世界の平和を祈ります。                         |
| 21金 | 米粉ナン              | ○  | 豆とひき肉のカレー<br>イカサラダ                  | こめ<br>こなん<br>あぶら<br>さとう                  | ぶたにく<br>だいず<br>きんときまめ<br>いか<br>ぎゅうにゅう                       | たまねぎ<br>にんじん<br>きゅうり<br>キャベツ<br>あかピーマン<br>にんにく                   | 691 kcal | 蒸し暑い夏の時期は、食中毒が心配です。特にパンは手で持って食べるので、きれいに手を洗って食べましょう。   |
| 24月 | ごはん               | ○  | カレーそば肉じゃが<br>干し大根のサラダ               | こめ<br>じゃがいも<br>しらたき<br>さとう<br>マヨネーズ      | ぶたにく<br>ローズハム<br>ぎゅうにゅう                                     | たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>きりほしだいこん<br>きゅうり                       | 616 kcal | じゃがいもは春と秋の年に2回旬の時期があります。じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物や肌をピチピチに保つビタミンCが豊富です。                           |
| 25火 | ごはん               | ○  | シイラの梅しそ焼き<br>おからの炒り煮<br>豚汁          | こめ<br>さとう<br>こんにやく<br>じゃがいも              | しいら<br>おから<br>ちくわ<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう            | しそ<br>うめ<br>にんじん<br>ごまつな<br>ごぼう<br>だいこん<br>はねぎ                   | 617 kcal | シイラは、長崎県でとれたものを使う予定ですが、大きいものだと2mにもなる魚で、泳ぐ速さは時速60キロを超えるそうです。                                   |
| 26水 | あんかけ<br>チャーハン     | ○  | ゆでとうもろこし                            | こめ<br>あぶら<br>かたくりこ                       | ウィンナー<br>かまぼこ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                             | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>レタス<br>とうもろこし                            | 634 kcal | 夏の旬のとうもろこしをシンプルに塩ゆでにします。よくかんでとうもろこしの甘味を感じてください。   |
| 27木 | ごはん               | ○  | タンドリーチキン<br>チンゲン菜のソテー<br>豆乳ポテトチャウダー | こめ<br>じゃがいも<br>コーンスターチ                   | とりにく<br>ヨーグルト<br>ベーコン<br>とうにゅう<br>ぎゅうにゅう                    | にんにく<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しめじ                            | 650 kcal | タンドリーチキンはインド料理です。タンドールという壺窯で焼くことから名前がつけました。インドでは、気温が40℃を超える日もあるようです。しっかり食べて、暑い季節を元気に乗り切りましょう。 |
| 28金 | ナスとトマトの<br>スパゲッティ | ○  | 焼き野菜<br>レモンマフィン                     | スパゲッティ<br>あぶら<br>さとう<br>じゃがいも<br>レモンマフィン | ぶたにく<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                                      | たまねぎ<br>なす<br>トマト<br>セロリー<br>にんにく<br>ズッキーニ<br>にんじん<br>きピーマン      | 629 kcal | スパゲッティには、富田林支援の卒業生が働いている農園でとれたなすを使います。セロリーやトマトと一緒に煮込んで甘酸っぱいソースを作ります。                          |

※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。