



4月 こんだてひょう

校内発第 5 号
令和4年4月11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
14 木	ビーフカレー	○	新玉ねぎとわかめのサラダ いちごゼリー	こめ じゃがいも さとう あぶら いちごゼリー	ぎゅうにく わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご きゅうり えだまめ とうもろこし	673 kcal	春が旬の新玉ねぎとわかめを使ったサラダです。新玉ねぎは、やわらかく甘みがあります。
15 金	ごはん	○	黒鯛のレモン風味 キャベツのごま和え 根菜汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	くろだい あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	691 kcal	黒鯛はタイの仲間の魚で、チヌともよばれます。タイといえは赤い色をした真鯛ですが、日本には13種類のタイがいます。
18 月	ごはん	○	鶏のから揚げ 三色おひたし キャベツのみそ汁	こめ さとう かたくりこ あぶら	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりほしだいこん こまつな にんじん キャベツ えのきたけ	660 kcal	キャベツの旬は、春と冬の年に2回あります。春のキャベツは葉がやわらかく、冬のものよりふんわりしています。
19 火	ごはん	○	厚揚げのピリ辛炒め ひじきの煮物	こめ あぶら さとう	あつあげ ぶたにく だいず あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんにく たまねぎ きりほしだいこん	653 kcal	ひじきは海藻の仲間です。成長期に大切な鉄分やカルシウムをたくさん含んでいます。
20 水	なす丼	○	のり塩じゃがバター 肉団子とビーフンのスープ	こめ さとう かたくりこ ごま じゃがいも ビーフン あぶら	とりにく あおのり とりだんご ぎゅうにゅう	なす たまねぎ しょうが はねぎ こまつな ねぎ にんじん	673 kcal	なすの皮には、ナスニンという色素が含まれています。ナスニンは、病気を予防する効果があるとされています。
21 木	ごはん	○	鮭のマヨネーズ焼き ピーマンのおかか炒め コンソメスープ	こめ マヨネーズ さとう	さけ かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン あかパプリカ しめじ にんじん	602 kcal	緑のピーマンが苦いのは、まだ熟していないからです。未熟なうちに動物や鳥に食べられないように苦味を出しています。
22 金	キャベツとじゃこの スパゲッティ	○	温野菜 りんごのタルト	スパゲッティ あぶら さつまいも ごまドレッシング りんごのタルト	ハム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	きぬさや キャベツ たまねぎ にんにく にんじん だいこん	621 kcal	ちりめんじゃこは、イワシの子供です。骨ごと食べられる小さい魚は、骨をじょうぶにするカルシウムがたっぷりです。
23 土	ごはん	ヨーグル ルッペ	マーボー豆腐 アスパラコン和え	こめ あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ ヨーグルッペ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが アスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし	582 kcal	よくあるアスパラガスは緑色ですが、白色もあります。白いアスパラガスは、日光に当てないで育てます。
26 火	牛ごぼうご飯	○	高野豆腐の煮物 スナップエンドウ	こめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにく あぶらあげ こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん スナップエンドウ	651 kcal	春にとれるごぼうは「新ごぼう」とよばれます。香りが高く、食感がやわらかいのが特徴です。
27 水	ごはん	○	鶏の香味焼き 筍とふきの煮物 玉ねぎのみそ汁	こめ ごま さとう か	とりにく かつおぶし わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ たけのこ ふき にんじん たまねぎ こまつな	597 kcal	ふきは、日本原産の野菜のひとつです。独特のほろ苦さは、昔から胃の調子を整えるといわれてきました。3～5月が旬です。
28 木	ごはん	○	ぶたじゃが ピリ辛キュウリ ひじきのふりかけ	こめ じゃがいも しらたき さとう ごま あぶら	ぶたにく ひじき 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 だいこん きゅうり あかパプリカ にんにく	629 kcal	きゅうりにあるトゲは、新鮮さの証です。新鮮なものほどピンとがっています。

※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。
※給食のマヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。



今月の給食目標：給食のきまりを守ろう

地産地消

みなみかわちさんしょくざい 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 (富田林市)



こまつな (河南町)



〜給食の写真公開中〜

右のQRコードから
ご覧いただけます。

