



11月 こんだてひょう

校内発第 235 号
令和5年10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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1水	ごはん	○	焼売 レンコンとピーマンのおかか炒め ごま担々スープ	こめ ビーフン ねりごま	かつおぶし ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	れんこん ピーマン にんにく にんにく しょうが はくさい にら	644 kcal	ごまの歴史は古く、約6000年前のアフリカで栽培されていたといわれています。ごま和えやごま豆腐、ごま油など色んな料理や加工食品に利用されます。
2木	ひじきごはん	○	豚と野菜のごまみそ炒め さつまいものレモン煮	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	とりにく あぶらあげ ひじき ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ はくさい にら たまねぎ レモン	604 kcal	ごぼうは香りがよく、炊き込みご飯や煮物、サラダなどいろいろな料理に使われます。においを消す効果もあるので、肉や魚との相性も抜群です。
6月	ごはん	○	厚揚げと大根の煮物 干し大根のサラダ のり	こめ さとう マヨネーズ	あつあげ ぶたにく ロースハム のり ぎゅうにゅう	だいこん にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	661 kcal	お芝居が下手な役者を「大根役者」といいます。大根は消化がよく、食あたりすることはめったにないため、あたらな（うけない）役者をこういうようになりました。
7火	中華丼	○	茎わかめのきんぴら 冷凍パイ	こめ かたくり しらたき さとう あぶら	ぶたにく かまぼこ うずらたまご きわかめ ぎゅうにゅう	きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	557 kcal	パイナップルは、アメリカが原産国の果物です。今日の給食には、パイナップルを甘く煮て冷凍した冷凍パイが登場します。少し凍ったままでも、溶かしてもおいしく食べられます。
8水	ごはん	○	タラのもみじ焼き ひじきの煮物 すまし汁	こめ マヨネーズ さとう ふ	たら だいず あぶらあげ ひじき とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい みずな	593 kcal	鱈の旬は、冬です。漢字で魚へんに雪と書くのも、雪の降る季節にたくさんとれて、おいしいからです。
9木	ごはん	○	ヤンニョムチキン 白菜のおかか和え 玉ねぎと小松菜の味噌汁	こめ かたくり あぶら さとう	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく はくさい こまつな にんじん たまねぎ	710 kcal	第一弾のリクエストメニューです！揚げた鶏肉に、コチジャンやケチャップなどで作ったタレをからめます。給食だよりに作り方を掲載しています。
10金	チーズパン	○	ハンバーグ 野菜炒め 豆乳コーンスープ	チーズパン コーンスターチ	ハンバーグ とうにゅう ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん とうもろこし たまねぎ	745 kcal	今日は4品のうち3品がリクエストメニュー！どの学部でもリクエストの多い3品です。チーズパンはいつものパンと形も違って新鮮ですね。
13月	きのこごはん	○	肉団子の甘酢炒め キャベツの磯和え	こめ さとう あぶら かたくり	とりにく あぶらあげ にくだんご のり ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン キャベツ	634 kcal	きのこは食物せんいが多く、お腹の調子を整えてくれたり、血液をサラサラにするなど病気の予防にも効果があります。

リクエストメニューが始まりました！

11月から、みなさんからもらったリクエストメニューを給食にします。

今日は、高等部1年生と2年生がリクエストしてくれました。

11月9日 ☆ヤンニョムチキン

11月10日 ☆チーズパン

☆ハンバーグ

☆豆乳コーンスープ

11月17日 ☆みかん

11月30日 ☆プリン

12月は中学部1年生2年生のリクエストメニューを採用します。
お楽しみに♪

地産地消

みなみかわちさんしょくざい
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



さつまいも、葉ねぎ（富田林市）

こまつな、みずな、ほうれん草（河南町）





11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のえる	エネルギー	こんだてメモ
14 火	ごはん	○	焼きシシャモ 沢煮わん 金時豆の甘煮	こめ さとう	ししゃも とうふ ぶたにく こんぶ きんときまめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう はねぎ	572 kcal	金時豆は、いんげん豆の一種です。苦手な人も多い豆料理ですが、食べなれてほしい食べ物のひとつです。豆にはたんぱく質と食物せんいが豊富に含まれています。
15 水	秋野菜カレー	○	ゆず風味サラダ	こめ さつまいも さとう	とりにく ぎゅうにゅう	なす たまねぎ かぼちゃ しめじ りんご はくさい ごまつな にんじん とうもろこし ゆず	614 kcal	ゆずは11~12月にかけて収穫されます。黄色く実ったゆずのしぼり汁は、料理にさわやかな香りをつけてくれます。
16 木	ごはん	○	みそチゲ 干し大根のナムル	こめ あぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	はくさいキムチ はくさい だいこん にんじん ねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう	615 kcal	「チゲ」は韓国語で、鍋料理をあらわしています。今日はキムチやみそで味付けしています。寒い季節はほかほかの鍋料理で体を温めましょう。
17 金	さつまいもパン	○	ポトフ ブロッコリーのソテー みかん	さつまいもパン じゃがいも あぶら	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー ピーマン にんにく みかん	629 kcal	今日のみかんもリクエストメニューです。みかんの旬は9~3月ととても長いです。みかんにはビタミンCが多く、風邪予防効果が期待できます。
20 月	鶏そぼろ丼	○	白菜の煮浸し 大根とわかめの味噌汁	こめ さとう	とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ はくさい にんじん だいこん えのきたけ はねぎ	616 kcal	これから寒くなると、白菜をはじめ大根やねぎ、ほうれん草などの冬野菜が旬を迎えます。冬野菜は体を温めてくれます。
21 火	ごはん	○	ぶりの幽庵焼き 五目豆 豆腐とわかめのすまし汁	こめ かたくりこ こんにやく さとう ふ	ぶり だいず こんぶ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ゆず にんじん れんこん たまねぎ えのきたけ	633 kcal	ぶりは、成長すると1m以上にもなるため、お店では切り身で売られています。たまに魚の姿のままお店に並んでいることがあります。注目してみてください。
22 水	ごはん	○	高野豆腐の煮物 キャベツのツナマヨサラダ ひじきのふりかけ	こめ さとう マヨネーズ ごま	こうやどうふ とりにく ツナ ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり きくらげ	613 kcal	高野豆腐は脂質が少なく、良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれ、丈夫で健康な体づくりに役立つ食べ物です。
24 金	ライ麦パン	○	ローストチキン 温野菜 ミネストローネ	らいむぎぼん はちみつ さとう さつまいも マカロニ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ トマト	640 kcal	11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」です。日本で昔から食べられてきた和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。
25 土	カレーうどん		カボチャのチーズ焼き ヨーグルッペ	うどん かたくりこ マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ ツナ プロセスチーズ よーぐるっぺ	たまねぎ にんじん はねぎ かぼちゃ	607 kcal	カレーうどんは日本で生まれた料理です。初めて出したのは、おそば屋さんだったといわれています。
28 火	ごはん	○	豚肉と切り干しのピリ辛炒め レタスと卵のスープ ふりかけ	こめ あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん にんにく きりぼしだいこん たら たまねぎ レタス	615 kcal	卵かけごはんを食べたことはありますか？生卵を食べる習慣がない国の人には、文化の違いに驚くそうです。日本は衛生管理がしっかりしているため、安心して生卵を食べることができます。
29 水	ごはん	○	サバの竜田揚げ 三色おひたし 豚汁	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	さば ちくわ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん ごまつな にんじん ごぼう だいこん はねぎ	726 kcal	給食でよく使う切り干し大根。食物繊維が豊富で、カルシウムや鉄分などのミネラルも多く含まれています。独特の甘みとパリパリとした歯ごたえが特徴です。
30 木	豆乳クリーム スパゲッティ	○	ブロッコリーのおかか和え プリン	スパゲッティ あぶら コーンスターチ	ベーコン ぶたにく とうにゅう ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー にんじん	591 kcal	今月最後のリクエストメニュー、プリンです。今日のプリンは牛乳も卵も使っていないので、牛乳と卵の食物アレルギーの人にも食べてもらえます。

※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。

11月の給食目標：季節の食べ物を知ろう

