



11月 こんだてひょう

校内発第 235号
令和4年10月27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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1 火	かつおめし	○	キャベツのごま和え のっぺい汁 ヨーグルト	こめ さとう ごま えびいも こんにやく かたくりこ	かつお あぶらあげ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キャベツ だいこん はねぎ	579 kcal	のっぺい汁には、富田林産の海老芋が入っています。海老芋は里芋の仲間で、曲がった形と皮のしま模様がエビに似ていることが名前の由来です。
2 水	ごはん	○	焼きぎょうざ レンコンとピーマンのおか炒め ごま担々スープ	こめ あぶら ビーフン ごま	ぎょうざ 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 にんじん にんにく しょうが はくさい にら	629 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。
4 金	コッペパン	○	鶏の香味焼き 野菜炒め きのこクリームスープ	コッペパン ごま さとう コーンスターチ バター	とりにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ カリフラワー しめじ まいたけ	648 kcal	コッペパンや食パンなど、ふっくらとしたパンをはじめて作ったのは、古代エジプト人といわれています。
7 月	ごはん	○	肉団子の甘酢炒め 干し大根のサラダ	こめ さとう あぶら かたくりこ マヨネーズ	にくだんご ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	640 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しました。
8 火	中華丼	○	茎わかめのきんぴら 焼き芋	こめ かたくりこ しらたき さとう あぶら さつまいも	ぶたにく かまぼこ うずらたまご 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	632 kcal	焼き芋には、富田林産のさつまいもを使っています。さつまいもは、時間をかけてじっくり焼くほど甘くなります。
9 水	ごはん	○	鱈のみみじ焼き ひじきの煮物 すまし汁	こめ マヨネーズ さとう か	たら だいず あぶらあげ ひじき とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい みずな	586 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。
10 木	ごはん	○	チキンとごぼうの甘辛揚げ 玉ねぎと小松菜のみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな	640 kcal	チキンとごぼうの甘辛揚げは、かみごたえがあります。やわらかいものでもよくかんで食べる習慣をつけると、むし歯の予防などいいことがたくさんあります。
11 金	豆乳クリーム スパゲッティ	○	ブロッコリーのおか和え リンゴのタルト	スパゲッティ あぶら コーンスターチ リンゴのタルト	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	632 kcal	ブロッコリーは、野菜の中でもずば抜けてビタミンCが多い野菜です。カゼを引きやすい人は毎日でも食べてもらいたい野菜です。

サッカーワールドカップ はじまる！

11月20日から、カタールでサッカーワールドカップが開かれます。給食にときどき登場するメニューの中にも、世界の国で生まれた料理があります。どんな料理があるかな？



【今月の給食にできる世界の料理】

- *チゲ…韓国
- *ポトフ…フランス
- *ミネストローネ…イタリア

地産地消

みなみかわちさんしよくざい 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

えびいも 海老芋、さつまいも、はねぎ（富田林市）
こまつな みずな 小松菜、水菜、ほうれん草（河南町）



がっこう まわのちいき 学校の周りの地域では、豊かな自然の中で1年を通していろいろな食べ物が生産されています。自分の住む地域でつくられる地産産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。



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とのえる	エネルギー	こんだてメモ
14月	きのこごはん	○	厚揚げと大根の煮物 キャベツの磯和え	こめ さとう	とりにく あぶらあげ あつあげ ぶたにく のり ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ だいこん にんじん さやいんげん キャベツ	649 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。
15火	ごはん	○	さばのさっぱり煮 ごぼうのみそ汁 金時豆の甘煮	こめ さとう	さば とうふ みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん はくさい はねぎ	616 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。豆には食物せ んいが豊富に含まれています。
16水	秋野菜カレー	○	ゆず風味サラダ	こめ さつまいも あぶら 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 こまつな にんじん とうもろこし ゆず	607 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。
17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	608 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。
18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 にんにく マッシュルーム ブロッコリー きパプリカ みかん	629 kcal	みかんの皮を乾燥させたものを「陳皮」 といいます。漢方では咳どめなどに効果 があるといわれます。
21月	鶏そぼろ丼	○	白菜の煮浸し 大根のみそ汁	こめ さとう	とりにく たまご とうふ わかめ みそ あぶらあげ かつおぶし 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	609 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。
22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 れんこんにやく 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 れんじん れんこん たまねぎ えのきたけ	624 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。
24木	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	607 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 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	644 kcal	トマトやにんじん、ブロッコリーなど色 の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいま す。カロテンという免疫をアップする 成分を多く含んでいます。
26土	カレーうどん	ヨーグル ルッペ	カボチャのチーズ焼き	うどん かたくりこ マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ ツナ チーズ	たまねぎ にんじん はねぎ かぼちゃ	600 kcal	カレーうどんは日本では生まれた料理で 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。
27日	26日と同じ献立							
29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 にら たまねぎ レタス	609 kcal	卵かけごはんを食べたことはありません か？生卵を食べる習慣がない国の人、 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。
30水	ごはん	○	シシャモフライ 三色おひたし 豚汁	こめ あぶら じゃがいも	ししゃもフライ ちくわ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう だいこん はねぎ	619 kcal	ししゃもは漢字で「柳葉魚」と書ま す。アイヌ語の「ススハム」が由来とさ れています。「スス」は柳、「ハム」は 葉を意味します。

※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

