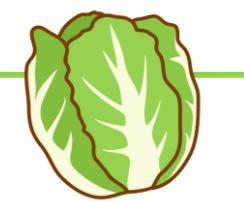


1月のこんだて(前半)



みそチゲ
韓国のチゲ
(鍋)を日本の
みそで
アレンジした
料理です。



22日と27日
の白菜は
八尾市の
生活介護事業所
「しきファーム」と
高等部が連携
して育てた白菜
を使用する
予定です。

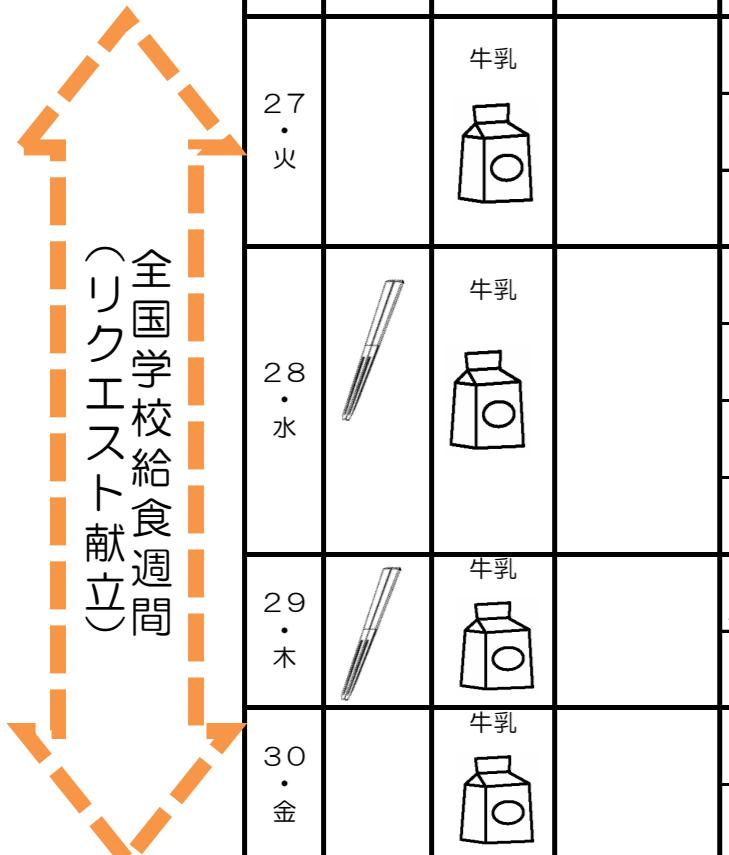
スペイン
のこんだて



日 曜日	おはし の日	飲み物	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高部 (kcal)	
9 ・ 金		牛乳 		せきはん	あずき	はいが米、もち米			塩	559
				ぶりのしおやき	ぶり				塩、酒	615
				こうはくなます			きんときにんじん、だいこん、ゆず		みりん、砂糖、酢、しょうゆ	671
				しろみそのみそしる	白みそ、とうふ、あぶらあげ	さといも	おおさかしろな		かつおこんぶだし	
13 ・ 火		牛乳 		ビビンバ	ぶたひき肉、大豆ミート、赤みそ	はいが米、ごま、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、豆もやし		酒、みりん、砂糖、しょうゆ、コチュジャン、トウバンジャン	559
				わかめスープ	わかめ、とうふ	じゃがいも、ごま油	白ねぎ、しょうが、にんにく、干しいたけ		酒、とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	617
14 ・ 水		牛乳 		ごはん		はいが米				546
				とり肉とこんさいのにもの	とり肉、ちくわ、あつあげ	こんにゃく	しょうが、だいこん、にんじん、たけのこ、さやいんげん、		かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	601
				こまつなのみそしる	みそ	じゃがいも	こまつな、にんじん、えのき		かつおこんぶだし	655
15 ・ 木		牛乳 		こくとうパン		こくとうパン				479
				しろみさかな 白身魚のカレーパン粉焼き	ホキ	パン粉、オリーブ油	ガーリックパウダー		白ワイン、カレー粉、塩、こしょう	527
				ポテトのごまドレサラダ	ロースハム	じゃがいも、オリーブ油、ごま、練りごま	きゅうり、にんじん		砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	575
16 ・ 金		牛乳 		コンソメスープ	とり肉		キャベツ、だいこん、にんじん、玉ねぎ		とりがらだし、塩、しょうゆ、白ワイン、こしょう	
				ごはん		はいが米				563
				みそチゲ	ぶた肉、とうふ、赤みそ	じゃがいも、油	はくさいキムチ、はくさい、だいこん、にんじん、にら		酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおだし	619
19 ・ 月		牛乳 		はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ、オリーブ油	赤パプリカ、きゅうり		酢、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ	676
				ごはん		はいが米				518
				さばのみそやき	さば、白みそ		白ねぎ、しょうが		酒、みりん、砂糖、しょうゆ	570
				だいこんのごまあえ		ごま	だいこん、きゅうり		みりん、砂糖、塩、酢、しょうゆ	622
20 ・ 火		牛乳 	やさい ゼリー 	レタスのおすまし	とうふ		レタス、にんじん、えのき		かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
				コッペパン		コッペパン				510
				とり肉とキャベツのトマト煮	とり肉	オリーブ油		キャベツ、玉ねぎ、セロリ、トマト缶、にんじん、にんにく	赤ワイン、ケチャップ、ソース、砂糖、塩、こしょう、とりがらだし	561
21 ・ 水		牛乳 	しそ かつお ふりかけ 	こんにゃくサラダ	ロースハム	サラダこんにゃく、オリーブ油	だいこん、パプリカ、きゅうり、オニオンソテー		砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	612
				ごはん		はいが米				565
				こうやどうふのいため煮	こうやどうふ、ぶた肉、ひじき	ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ		かつおこんぶだし、酒、砂糖、塩、しょうゆ、みりん	622
22 ・ 木		牛乳 		さけのかすじる	さけ、とうにゅう、みそ	さといも	にんじん、白ねぎ、はくさい		かつおこんぶだし、酒かす	678
				ごはん		はいが米				547
				ぶた肉と白菜のとろとろ煮	ぶた肉、あつあげ		はくさい、にんじん、しょうが		かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	602
23 ・ 金		牛乳 		さつまいものみそしる	みそ	さつまいも	玉ねぎ、しめじ、ねぎ		かつおこんぶだし	656
				チキンパエリア	とり肉	米、オリーブ油	ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、マッシュルーム		とりがら、塩、こしょう、白ワイン、ターメリック	520
				にんじんサラダ	ツナ		にんじん		白ワインビネガー、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	572
				アホスープ(にんにくスープ)	ベーコン、たまご	パン粉、オリーブ油	玉ねぎ、にんにく、パセリ、パプリカ(粉)		とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	624

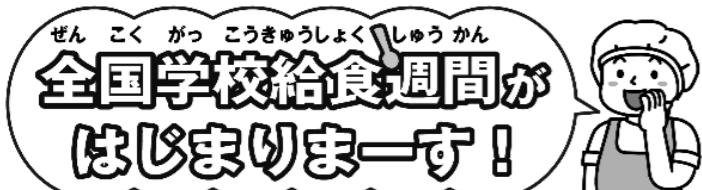
パエリアは、スペインでよく食べられているお米と野菜・魚介類・肉などをスープで炊いた料理です。本場では、サフランでお米の色を黄色くしていますが、給食では、少しお手軽にできるターメリックを使います。アレルギーの人でも食べられるよう、学校ではチキンのパエリアにします。『アホ』はスペインでは『にんにく』という意味です。パンと卵を入れてパプリカの粉で赤く色をつけます。

1月のこんだて(後半)



日曜日	おはしの日	飲み物	デザートふりかけなど	こんだて名	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
27 ・火		牛乳		きなこあげパン	きなこ	コッペパン、油		砂糖、塩	554
				はくさい 白菜ととり肉のクリーム煮	とり肉、牛乳	バター、油、米粉	はくさい、玉ねぎ、しめじ	とりがらだし、白ワイン、塩、こしょう	609
				ブロッコリーサラダ	ロースハム	オリーブ油	ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	665
28 ・水		牛乳		ごはん		はいが米			650
				とりのからあげ	とり肉	かたくり粉、油	しょうが、にんにく	酒、塩、こしょう、しょうゆ	715
				こまつなかつおあえ	かつおぶし		こまつな、きゅうり、もやし、にんじん	みりん、しょうゆ、塩	780
				ふのみそしる	ふ、わかめ、みそ		だいこん、たまねぎ、しめじ	かつおこんぶだし	
29 ・木		牛乳		とうにゅうたんなんめん 豆乳担々麺	ふたひき肉、赤みそ、とうにゅう	中華めん、ごま油、練りごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、チングンサイ、白ねぎ	鳥がらだし、中華だし、しょうゆ、塩、こしょう、トウバンジャン	432
				わかめとだいこんの中華サラダ	ささみフレーク、わかめ	ごま油	もやし、だいこん、きゅうり、コーン	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう、中華だし	476
30 ・金		牛乳		ビーフカレーライス	ぎゅう肉	はいが米、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、トマトピューレ	赤ワイン、ケチャップ、ソース、カレーパー、カレー粉、とりがらだし	518
				コーンサラダ	チキンハム	オリーブ油	きやべつ、にんじん、きゅうり、オニオンソテー、コーン	砂糖、塩・こしょう、酢、しょうゆ	625
									688
									750

※物資購入の都合により献立が変更になることがあります、ご了承ください。



1月24日から30日は全国学校給食週間です。この週間は、「給食がなぜできたなどについて学び、給食に興味や関心をもとう!」という週間です。そこで、八尾支援では、給食をもっと好きになってもらえるよう、もう一度食べたい『リクエスト献立』のアンケートを行いました。今年はいつもの人気メニューはもちろん、初めてランクインした献立もありました！

★結果発表★



ごはんの部	小学部	1位	カレーライス	2位	牛丼・カレーピラフ	3位	ピビンバ・タコライス・ハヤシライス
	中学部	1位	牛丼	2位	カレーライス	3位	ピビンバ・牛飯・焼肉丼・かやくごはん
	高等部	1位	牛丼・カレーライス・ハヤシライス				

パンの部	小学部	1位	きなこ揚げパン	2位	こくとうパン・やきそばパン		
	中学部	1位	きなこ揚げパン	2位	メロンパン・こくとうパン		
	高等部	1位	きなこ揚げパン	2位	こくとうパン		

おかずの部	小学部	1位	からあげ	2位	ハンバーグ	3位	チキン南蛮
	中学部	1位	からあげ	2位	チキン南蛮	3位	揚げ餃子
	高等部	1位	からあげ・とんかつ・ハンバーグ				

めんの部	小学部	1位	肉うどん	2位	塩ラーメン	3位	パスタ・豆乳担々麺
	中学部	1位	豆乳担々麺	2位	塩ラーメン	3位	肉うどん・トマトソースのペンネ
	高等部	1位	豆乳担々麺	2位	塩ラーメン	3位	肉うどん・かやくうどん