



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 中高等部 (kcal)
9・金				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			きんときになんじん、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	おおさかしるな	かつおこんぶだし	
13・火				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	559 617 673
				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	
14・水				ごはん		はいが米			546
				とり肉とこんさいのにももの	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				こくとうパン		こくとうパン			479
				しろみぎかな 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
				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	
16・金				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
				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
19・月				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
				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	
20・火			やさいゼリー	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
				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
21・水			しそかつおふりかけ	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
				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
22・木				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
				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
23・金				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。

