



1月のこんだて(前半)



16日の大根は八尾市の生活介護事業所「しきファーム」と高等部の生徒が連携し、畑をお借りして、育てた白菜を使用します。

献立は高等部にアンケートをとってクリーム煮に決定しました！

※収穫予定日は15日となっていますが雨の場合は、収穫ができませんので、19日の献立が16日の献立に変更になります。その際は、別途お知らせします。



非常食体験給食

レトルトのカレーです。

アレルギーがなく、ほとんどの人が食べられます。

温めなくてもおいしく食べられますが、給食なので温めて提供します。

災害などの緊急時のために備蓄しています。



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)	
10・水				ごはん		はいが米			562	
				とりじゃが	とり肉	糸こんにゃく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、酢、しょうゆ	618	
				キャベツのみそしる	ミニ厚揚げ、みそ		キャベツ、だいこん、しめじ	かつおこんぶだし	674	
11・木				ビビンバ	ぶたひき肉、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	556 611 667	
				わかめスープ	わかめ、とうふ	じゃがいも、ごま油	干ししいたけ、白ねぎ、しょうが、にんにく	酒、とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ		
12・金				せきはん	あずき	はいが米、もち米			566	
				ぶりのしおやき	ぶり				塩、酒	623
				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	679
				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	
15・月				ごはん		はいが米			508	
				ぶたにくとこんさいのもの	ぶた肉、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	559	
				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	610	
16・火				コッペパン		コッペパン			493	
				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	542	
				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	592	
17・水			ぶどうゼリー	ごはん		はいが米			645	
				あたたか温めずおいしい野菜カレー	温めずおいしい野菜カレー(レトルト)					710
				チキンサラダ	ささみフレーク	オリーブ油	キャベツ、にんじん、コーン、オニオンソテー	砂糖、塩・こしょう、酢、しょうゆ	774	
18・木			しそかつおふりかけ	ごはん		はいが米			590	
				こうやどうふのいために	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、干ししいたけ	かつおこんぶだし、酒、砂糖、塩、しょうゆ、みりん	649	
				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	708	
19・金				ごはん		はいが米			547	
				とりにくのとてりやき	とり肉	かたくり粉		酒、砂糖、塩、みりん、しょうゆ	602	
				やさいのこんぶあえ	しおこんぶ		こまつな、もやし、にんじん	みりん、しょうゆ	656	
22・月				ごはん		はいが米			539	
				すぶた	ぶた肉	ごま油、かたくり粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、パプリカ	酒、みりん、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、酢、ケチャップ	593	
				はるさめスープ	わかめ、あぶらあげ	はるさめ、ごま油	ちんげんさい、もやし	とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	647	
23・火				ごはん		はいが米			464	
				たらのさいきょうやき	たら、白みそ				酒、みりん、砂糖、しょうゆ	510
				ひじきのいために	ひじき	こんにゃく		さやいんげん、ごぼう、にんじん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	557
				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	

1月のこんだて(後半)

(全国学校給食週間
リクエスト献立)

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)
24 水		牛乳		きなこあげぱん	きなこ	コッペパン、油		砂糖、塩	522
				とりにく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	574
				ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー、にんじん、コーン	砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ	626
25 木		牛乳	みかん	にくうどん	ぎゅう肉、ぶた肉	うどん	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが、干しいたけ	かつおこんぶだし、酒、みりん、黒砂糖、塩、しょうゆ	419
				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	460 402
26 金		牛乳		ポークカレーライス	ぶた肉	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、ブロッコリー、トマト缶	赤ワイン、ケチャップ、ソース、カレールー、カレー粉、とりがらだし	591
				コーンサラダ	チキンハム	オリーブ油	きゃべつ、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	650 709
30 火		牛乳		ごはん		はいが米			676
				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	744
				はくさいのおかかあえ	かつおぶし、あぶらあげ		はくさい、もやし、にんじん	みりん、しょうゆ	811
				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	
31 水		牛乳		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	497
				にんじんサラダ	ツナ		にんじん	白ワインピネガー、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	547
				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	596

スペインのこんだて

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。



※物資購入の都合により献立が変更になることもありますが、ご了承ください。

ぜん ごく がっ こうきゅうしょく しゅうかん
**全国学校給食週間が
はじまります!**

1月24日から30日は全国学校給食週間です。この週間は、「給食がなぜできたかなどについて学び、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。今年は初めて1位になった献立や今まではなかった献立もランクインしました!

★結果発表★

ごはんの部	小学部	1位 カレー	2位 焼肉丼・牛丼
	中学部	1位 カレー	2位 ビビンバ 3位 牛飯・かやくごはん
	高等部	1位 カレー	2位 かやくごはん

パンの部	小学部	1位 きなこ揚げパン	2位 ホットドック	3位 やきそばパン・黒糖パン
	中学部	1位 きなこ揚げパン	2位 メロンパン・ホットドック	
	高等部	1位 きなこ揚げパン	2位 メロンパン	



おかずの部	小学部	1位 から揚げ	2位 ハンバーグ	3位 とんかつ・チキン南蛮
	中学部	1位 から揚げ	2位 ミニステーキ	3位 肉じゃが
	高等部	1位 から揚げ	2位 あげぎょうざ	

めん部の部	小学部	1位 肉うどん	2位 ラーメン	3位 豆乳担々麺
	中学部	1位 ラーメン	2位 肉うどん	3位 かやくうどん
	高等部	1位 肉うどん	2位 塩ラーメン	3位 豆乳担々麺

