

1月のこんだて(前半)



15日と21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。

また、21日に使用するさつまいももしきファームから納品いただく予定です。



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 中等部 (kcal)
9・木		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	564
				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	620
11・金	箸	牛乳		せきはん	あずき	はいが米、もち米		塩	561
				ぶりのしおやき	ぶり			塩、酒	617
				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	673
				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	
14・火	箸	牛乳		ごはん		はいが米			559
				にくじゃが	ぎゅう肉	糸こんにゃく、じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	615
				キャベツのみそしる	ミニ厚揚げ、みそ		キャベツ、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし	671
15・水		牛乳	やさいゼリー	コッペパン		コッペパン			527
				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	580
				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	632
16・木	箸	牛乳		ごはん		はいが米			540
				すぶた	ぶた肉	じゃがいも、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	594
				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	648
17・金	箸	牛乳		ごはん		はいが米			520
				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	572
				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	624
				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・月	箸	牛乳		ごはん		はいが米			544
				とりにくとこんにゃくのにももの	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	598
				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	653
21・火	箸	牛乳		ごはん		はいが米			522
				はくさい白菜とぶたにくのとろとろ煮	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	574
				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	626
22・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	526
				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	579
				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	631

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。

