

12月のこんだて(前半)

納豆
(なっとう)

体の疲れをとってくれる
ビタミンB群
骨を強くする
ビタミンK2
血液をサラサラにする
ナットウキナーゼ
という酵素などを
含んだ日本の
スーパーフードです!

ぜひ食べて
みましょう!

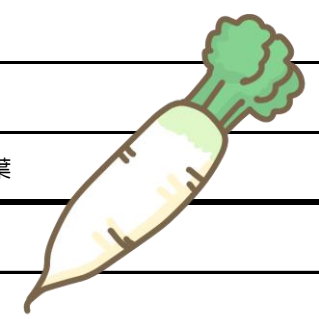
10(火)と13日(金)
の『大根』は
八尾市の
生活介護事業所
「しきファーム」
と高等部の生徒が
連携し、畑をお借
りして育てた大根
を使用します。

1回目は
新鮮な大根を
味わえるよう
ふろふき大根を
出します。
こんぶだして煮た
大根にゆずみそを
かけて食べて
ください。

2回目は
葉っぱを使った
栄養たっぷりの
ふりかけと
お肉も使った煮物
にします。

お楽しみに♪

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)
2・月		牛乳		マーボーどん	ぶたミンチ、とうふ、大豆の華、赤みそ	はいが米、かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく	とりがらだし、中華だし、テンメンジャン、トウバンジャン、酒、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	574
				はるさめスープ	わかめ、ちくわ	はるさめ、ごま油	チンゲンサイ、もやし	とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	631
3・火	箸	牛乳		ごはん		はいが米			508
				みそおでん <small>ふう</small> 煮込み	とり肉、平天、あつあげ、赤みそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、しょうが、干しいたけ、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	559
				はくさいのこんぶあえ	しおこんぶ	ごま	はくさい、にんじん	みりん、しょうゆ	610
4・水		牛乳		こくとうパン		こくとうパン			568
				ほうれんそうのマカロニグラタン	ベーコン、チーズ	マカロニ	ほうれん草(冷凍)、オニオンソテー、玉ねぎ	ホワイトソース、塩、こしょう	625
				ミネストローネ	とり肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、セロリ、にんにく、フロッコリー、トマト缶	とりがらだし、ケチャップ、赤ワイン、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、みりん	682
5・木	箸	牛乳	納豆	ごはん		はいが米			584
				はたはたのなんばんづけ	はたはた(冷凍)	油	オニオンソテー、パプリカ、ピーマン	酒、みりん、砂糖、塩、酢、しょうゆ	642
				さつまじる	ぶた肉、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし、酒	701
6・金	箸	牛乳		ごはん		はいが米			531
				ぶたにくとはくさいのみそに	ぶた肉、あつあげ、みそ		はくさい、にんじん、しょうが、しめじ	酒、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし	584
				わかめときゅうりのツナあえ	わかめ、ツナ		もやし、きゅうり	砂糖、塩、酢、しょうゆ、みりん	637
9・月		牛乳		ハヤシライス	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、セロリ、ローリエ	とりがら、赤ワイン、しょうゆ、ケチャップ、ソース、米粉、ハヤシルウ	579
				かいそうサラダ	チキンハム、かいそうミックス		にんじん、きゅうり、もやし、コーン	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	636
10・火	箸	牛乳		ぎゅうめし	ぎゅう肉	はいが、油	しょうが	こんぶだし、塩、酒、砂糖、しょうゆ	560
				ふろふきだいこん(ゆずみそ)	あつあげ、白みそ		だいこん、ゆず	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	616
				とりごぼうじる	とり肉		にんじん、ごぼう、だいこん葉	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	672
11・水	箸	牛乳		ごはん		はいが米			473
				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	520
				ひじきのいために	ひじき、あぶらあげ	こんにゃく	にんじん、ごぼう、さやいんげん	塩、砂糖、みりん、しょうゆ	568
				おおさかしろなのおすまし	とうふ、みそ		大阪しろな、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
12・木		牛乳	みかん	セルフやきそばパン 	ぶた肉、ちくわ	中華麺、切目入コッペパン、油	キャベツ、にんじん、にら	塩、こしょう、ソース	515
				とりにくとやさいのスープ	とり肉	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、セロリ、パセリ、にんにく、コーン	白ワイン、とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ	566



切り目のはいった
パンに自分で
やきそばをはさみ、
やきそばパンに
しましょう!



~12月から新米を使用します♪~

八尾支援学校のお米は「金賞健康米」という栄養価の高い『胚芽(はいが)』という部分を残したお米を使っています。見た目は白米と大きく変わりませんが、少しでも栄養価をとれるようにと特別に精米していただいています。



12月のこんだて(後半)



フィリピンのこんだて

アドボは肉を甘酢で煮込むフィリピンの家庭料理です。

家庭によって使う肉や野菜は違い、様々なアドボがあります。給食ではとり肉と卵、じゃがいもを使います。

ビホンはビーフンという意味で、フィリピンでもよく食べられています。



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 中等部 (kcal)
13 金				ごはん		はいが米			526
				だいこん ^ば 大根葉のてづくりふりかけ	かつおぶし	ごま、ごま油	だいこんの葉	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	579
				とりにくとだいこんのもの	とり肉		だいこん、さやいんげん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	631
				キャベツのみそしる	ミニあつあげ、みそ		キャベツ、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
16 月				ごはん		はいが米			538
				れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみ揚げ(冷凍)	油			592
				ほうれんそうのかつおあえ	かつおぶし		ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおこんぶだし	646
				じゃがいものみそしる	みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	かつおこんぶだし	
17 火				ごはん		はいが米			611
				アドボ(とり肉と卵の甘酢煮)	とり肉、うすら卵	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんにく、ローリエ	とりがらだし、砂糖、塩、黒こしょう、酢、しょうゆ、酒	672
				パンシット・ビホン(焼きビーフン)	ぶた肉	ビーフン、ごま油、油	キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが	塩、こしょう、しょうゆ、かき油	733
18 水				ごはん		はいが米			542
				カレーにくじゃが	ぎゅう肉	糸こんにゃく、じゃがいも、油	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん	とりがらだし、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉、酒、コンソメ	596
				だいこんサラダ	ささみフレーク		だいこん、きゅうり、パプリカ、オニオンソテー、コーン	砂糖、塩、酢、しょうゆ	650
19 木				コッペパン		コッペパン			522
				チキンソテー(バーベキューソース)	とり肉	かたくり粉	にんにく、オニオンソテー	白ワイン、塩、砂糖、しょうゆ、はちみつ、酒	574
				ブロッコリーのごまドレサラダ	ロースハム	ごま、練りごま、オリーブ油	ブロッコリー、にんじん、キャベツ	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	626
				かぶのスープ	ぶた肉		かぶ、玉ねぎ、にんじん	白ワイン、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	
20 金				ごはん		はいが米			542
				さわらのゆうあんやき	さわら		ゆず	酒、みりん、塩、しょうゆ	596
				ごもくまめ	大豆、ミニ厚揚げ	こんにゃく	にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、しょうゆ、砂糖、酒、みりん	650
				かぼちゃのみそしる	みそ		かぼちゃ、だいこん、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	
23 月			チョコケーキ	チキンライス	とり肉	はいが米	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、パセリ	とりがらだし、コンソメ、赤ワイン、塩、黒こしょう、ソース	603
				オムレツ	プレーンオムレツ(冷凍)				663
				コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	だいこん、キャベツ、にんじん	とりがらだし、コンソメ、塩、しょうゆ、こしょう	724

※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。ご了承ください。



12月21日は冬至(とうじ)です!

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。給食では、20日にゆずを使ったさわらのゆうあん焼きとかぼちゃを使ったみそ汁を出します! 昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう!

