

## 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!

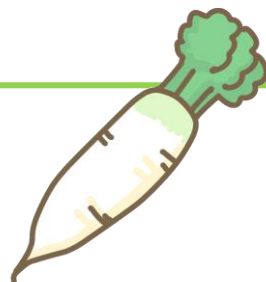
ぜひ食べて  
みましょう!

8日(金)と13日(水)  
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。  
こんぶだしで煮た  
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。

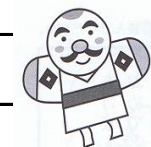
お楽しみに♪



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)
1・金				ごはん		はいが米			548
				みそおでん風煮込み	とり肉、ちくわ、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	603
				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	658
4・月				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	569 625 682
				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	砂糖、塩、酢、しょうゆ	
5・火				ごはん		はいが米			528
				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、酢、しょうゆ	581
				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	634
6・水				コッペパン		コッペパン			555
				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	611
				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、ブロッコリー、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	666
7・木				ごはん		はいが米			515
				ぶたにくとはくさいのみそに	ぶた肉、ミニあつあげ、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	567
				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	618
8・金				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	564
				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	620
				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	677
11・月				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	566 622 679
				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、干しいたけ	とりがらだし、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ	
12・火				アップルパン		アップルパン			568
				さけのコーンマヨやき	さけ	エッグケアマヨネーズ	コーン、オニオンソテー、パセリ	塩、こしょう	625
				ポトフ	とり肉	じゃがいも	だいこん、にんじん、ブロッコリー、セロリー	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン	682
13・水				ごはん		はいが米			533
				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	586
				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	640
				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	

## ~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。

ピ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 中高等部 (kcal)
14・木				ごはん		はいが米			560
				れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみ揚げ(冷凍)	油			616
				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	しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおこんぶだし	672
				おおさかしろなのみそしる	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	
15・金				ごはん		はいが米			602
				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	662
				パンシット・ピホン(焼きビーフン)	ぶた肉	ビーフン、ごま油	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	722
18・月				ごはん		はいが米			552
				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	砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉、酒	607
				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	662
19・火				こくとうパン		こくとうパン			535
				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	589
				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	642
				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・水				ごはん		はいが米			549
				さわらのゆうあんやき	さわら		ゆず	酒、みりん、塩、しょうゆ	604
				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	659
				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	
21・木				ペンネ・ボロネーゼ	合いびき肉	ペンネ、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、セロリ、にんにく、トマト缶、トマトピューレ、パセリ	ケチャップ、赤ワイン、ソース、塩、黒こしょう、デミグラスソース、ソース	585
				キャベツのレモンサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン汁	砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	644
				セレクトケーキ			【プリンカップ】【ショートケーキ】【チョコケーキ】【アレルギー対応ショートケーキ】のいずれか	702	

※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。



## 12月22日は冬至です！

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、21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！



## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ(なんきん)      れんこん      ぎんなん      きんかん      うどん