



12月のこんだて(前半)

4日(木)と8日(月)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。

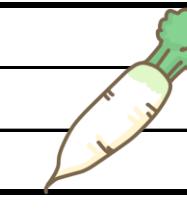
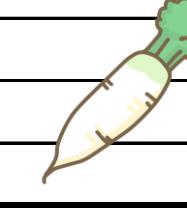
1回目は新鮮な大根を味わえるようふろふき大根を出します。こんぶだしで煮た大根にゆずみそをかけて食べてください。

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を使った煮物にします。

切り目の入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！

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食品です！

ぜひ食べてみましょう！

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)
2・火		牛乳		ごはん		はいが米			542
				カレーにくじやが	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	こりからだし、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉、酒、コショウ	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
3・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、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	682
4・木		牛乳		ぎゅうめし	ぎゅう肉	はいが、油	しょうが		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	こんぶだし、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、だいこんの葉	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	672
5・金		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
8・月		牛乳		ごはん		はいが米			526
				だいこん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にもの	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
9・火		牛乳		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
				ハヤシライス	ぶた肉、白いんげんペースト	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	オリーブ油	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・水		牛乳		ごはん		はいが米			594
				ちくぜんに	とり肉、ちくわ	さといも、こんにゃく	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖	638
				レタスのみそしる	とうふ、みそ		レタス、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	618
11・木		牛乳	みかんゼリー	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
12・金		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、大豆	こんにゃく	にんじん、ごぼう、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	568
				おおさかしろなのおすまし	とうふ		大阪しおな、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	618

~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、様々あります。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(小学部中高等部(kcal))
15・月		牛乳		ごはん		はいが米			611
				アドボ(とり肉と卵の甘酢煮)	とり肉、うずら卵	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)	ふた肉	ピーフン、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	733
16・火		牛乳		マーボーどん	ぶたミンチ、とうふ、豆ミート、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
17・水		牛乳		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	
18・木		牛乳		ナン		ナン			666
				キーマカレー	ふたひき肉、大豆、大豆ミート	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、トマト缶、こまつな	とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ソース、アレルゲンフリークーリーフレーク、カレー粉	733
				キャベツとコーンのサラダ	ツナ		きゅうり、にんじん、コーン、キャベツ	砂糖、酢、塩、こしょう、しょうゆ	799
19・金		牛乳		ごはん		はいが米			508
				みそおでん風煮込み	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
22・月		牛乳		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・火		牛乳		チキンライス	とり肉	はいが米、オリーブ油	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、ケチャップ	603
				星コロッケ	星コロッケ	油			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	
				セレクトケーキ				【ショートケーキ】【チョコケーキ】【プリンカップ】【アレルゲン対応ケーキ】のいずれか	



12月22日は冬至(とうじ)です！

冬至とは、1年の中で夜がもっと長い日です。冬至の日にかぼちゃをたべたり、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、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！

