

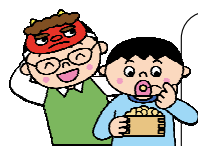
2月のこんだて(前半)

 学内第 107 号
 令和8年1月29日
 大阪府立八尾支援学校


がんもどき

『がん』という動物の肉ににせた「もどき料理」という由来のとおり、もともとは肉の代用品としてたべられた精進料理（しょうじんりょうり）のひとつです。

豆腐から作られている大豆製品でたんぱく質がたっぷりです♪



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・中・高) (kcal)
2・月				ごはん		はいが米			572
				とりすき	とり肉、厚揚げ、ふ	油		はくさい、玉ねぎ、にんじん、しゅうぎく	629
				かぼちゃのみそしる	みそ、わかめ	かぼちゃ		だいこん、しめじ	686
3・火			節分豆	ごはん		はいが米			575
				いわしのからあげ	粉付きいわし(冷凍)	かたくり粉	しょうが	みりん、しょうゆ、さとう	633
				やさいのいそかあえ	のり		はくさい、きゅうり、もやし、にんじん	みりん、塩、しょうゆ	690
4・水				けんちんじる	とうふ、あぶらあげ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	
				こくとうパン		こくとうパン			562
				とりにくのワイン煮込み	とり肉	ベーコン、オリーブ油	玉ねぎ、オニオンソテー、トマト缶、マッシュルーム、にんにく、セロリ	とりがら、赤ワイン、砂糖、クチャップ、オニオンソース、塩、黒こしょう	618
				マッシュポテト	牛乳	じゃがいも、バター		塩	674
5・木				ブロッコリーのカラフルサラダ	ロースハム	オリーブ油	ブロッコリー、パプリカ、コーン、きゅうり、キャベツ	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	
				かやくごはん	ぶた肉	油、はいが米	にんじん、干ししいたけ、ごぼう、さやいんげん	塩、砂糖、みりん、しょうゆ	522
				はくさいとがんもどきのにびたし	がんもどき		はくさい、にんじん	砂糖、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	574
6・金				カリフラワーのみそしる	とり肉、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	カリフラワー、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし	626
				ごはん		はいが米			573
				こうやどうふの中華煮	ぶた肉、こうやどうふ	かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、だけのこ、干ししいたけ	とりがらだし、酒、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、かき油	630
9・月				はるさめのピリからごまスープ	とり肉、豆乳、赤みそ	はるさめ、ねりごま、ごま油	ちんげんさい、もやし、白ねぎ、しょうが、にんにく	とりがらだし、中華だし、酒、こしょう、しょうゆ、トウバンジャン	688
				ごはん		はいが米			629
				コロッケ	コロッケ(冷凍)	油			692
10・火				ほうれんそうのごまあえ		ごま、練りごま	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、もやし、えのき	塩、しょうゆ、みりん	755
				だいこんのみそしる	みそ、とうふ、わかめ		だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
				チキンカレーライス	とり肉	はいが米、油	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、トマトピューレ	とりがら、クチャップ、赤ワイン、オニオンソース、カレー粉、カレー粉	666 732 799
12・木				ツナサラダ	ツナ		キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	
				ごはん		はいが米			532
				さわらのしおやき	さわら			塩、酒	585
13・金			米粉のガトーショコラ	ひじきとだいずのにももの	ひじき、大豆、あぶらあげ	こんにゃく	にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ、酒	638
				じゃがいものみそしる	とうふ、みそ	じゃがいも	にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
				コッペパン		コッペパン			603
13・金			米粉のガトーショコラ	ポークチャップ	ぶた肉	かたくり粉	オニオンソテー	酒、クチャップ、ソース、赤ワイン、砂糖	663
				ハムとやさいのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	砂糖、こしょう、酢、しょうゆ	724
				ポトフ	ポークウィンナースキンレス	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、セロリ	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、とりがらだし	

2月3日は節分献立！

節分とは、「季節の変わり目」ということを意味します。1年を元気に過ごせるようにと豆まきをするようになりました。どうして豆なのかというと、鬼(おに)を悪(魔(ま))として、その「魔(ま)」を「滅(め)」っするところから「豆(まめ)」がきています。給食でも、節分で食べられる炒り大豆(せつぶんまめ)を出します。みんなで豆を食べて、元気な1年を過ごしましょう！



2月のこんだて(後半)



スウェーデンのこんだて

スウェーデンでよく食べられている鮭やブルーベリーミートボールを使いました。

キャベツサラダは、『オレガノ』というハーブを使っておりさっぱりして味の濃い食べ物に合うので、本場では「ビザサラダ」といわれています。

ながさきけん 長崎県のこんだて

長崎ちゃんぽんは、豚骨や鶏ガラベースのスープに、豚肉・魚介・野菜・かまぼこなどが入った、ラーメンのようなたべものです。

ひじきは、長崎でもよく食べられているのでサラダにしました。

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 小学生 中・高生 (kcal)
16・月				ごはん		はいが米			522
				ぎゅうすじとやさいのみそ煮込み	ぎゅうすじ、ちくわ、みそ	さといも、こんにゃく	だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	574
				やさいのおかかあえ	あぶらあげ、かつおぶし		はくさい、もやし、にんじん	みりん、しょうゆ	626
17・火			ブルーベリージャム	コッペパン		コッペパン			562
				さけのハーブやき	さけ		にんにく、バジル	白ワイン、塩、こしょう	618
				スウェーデン風キャベツサラダ		オリーブ油	きゃべつ、オレガノ	塩、黒こしょう、白ワインビネガー	674
				ミートボールのクリームスープ	肉だんご、牛乳	米粉、バター、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	とりがら、塩、こしょう	
18・水				チャーハン	焼き豚	はいが米、押し麦、ごま油	玉ねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく	とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう	535
				揚げぎょうざ	ぎょうざ(冷凍)	油			589
				チンゲンサイのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	ちんげんさい、もやし、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、酒	642
19・木				ごはん		はいが米			541
				ちくぜんに	とり肉、平天	さといも	れんこん、ごぼう、だいこん、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、みりん、しょうゆ、酒	595
				はくさいのみそしる	みそ、とうふ		はくさい、えのき、にんじん	かつおこんぶだし	649
20・金				ごはん		はいが米			534
				とりにくとだいこんのあまからに	とり肉		だいこん、にんじん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、黒砂糖、酢、しょうゆ、みりん	587
				じょうやなべふう	ぶた肉、とうふ		はくさい、ほうれん草、にんじん、えのき、しょうが、ゆず	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒、みりん	641
24・火				ながさき 長崎ちゃんぽん	ぶた肉、豆乳	中華めん、ごま油	きゃべつ、もやし、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干ししいたけ	とりがら、中華だし、酒、塩、こしょう、かき油、しょうゆ	425 467 510
				ひじきサラダ	ツナ、ひじき		にんじん、きゅうり、れんこん、コーン	しょうゆ、酢、砂糖、塩	
25・水				ごはん		はいが米			482
				たらのさいきょうやき	たら、白みそ			砂糖、しょうゆ、みりん、酒	530
				きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ、ちくわ		切り干し大根、にんじん、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	578
				キャベツのおすまし	ミニあつあげ		キャベツ、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
26・木			ソース	ごはん		はいが米			635
				とんかつ	ぶた肉	パン粉、小麦粉、油		塩、こしょう	699
				そえやさい		油	キャベツ、にんじん	塩、こしょう	762
				ふとわかめのみそしる	わかめ、ふ、みそ		だいこん、えのき、にんじん	かつおこんぶだし	
27・金				メロンパン		メロンパン			696
				グリルチキン カレー味	とり肉		にんにく	白ワイン、塩、こしょう、ソース、クチャップ、しょうゆ、カレー粉	766
				マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ、エッグケアマヨネーズ	きゅうり、にんじん	塩、こしょう、酢、砂糖	835
				きのことウインナーのスープ	ポークウインナー、スキムミルク		玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、コーン、パセリ	塩、こしょう、しょうゆ、とりがらだし	

※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。