

平成27年度 1月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

1月13日(水)		1月14日(木)		1月15日(金)		1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
カレーライス	精白米 牛ばら肉 にんにく・生姜 油 塩 こしょう 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー 脱脂粉乳 プルーン(乾) とんかつソース トマトケチャップ カレー粉 鶏ガラスープ 小麦粉 有塩バター 油	パン おさつパン 照り焼きチキン ごぼうサラダ 野菜スープ	パン 鶏もも肉 生姜 濃口醤油 本みりん 酒 ごぼう きゅうり スイートコーン 塩 濃口醤油 ごま(いり) こしょう 酢 ショルダーベーコン 玉葱 人参 キャベツ えのきたけ 干し椎茸 グリーンピース 塩 こしょう 鶏ガラスープ	黒豆ご飯 金目鯛 濃口醤油 生姜 三温糖 酒・みりん 大根 人参 ごま(いり) 酢・塩 薄口醤油 三温糖 人参 小松菜 里芋 干し椎茸 もち麩 青ネギ 白味噌 味噌汁 昆布・塩 削り節 プリン	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のからし和え 豆乳胡麻味噌汁	ご飯 豚肩ロース肉 酒 生姜 濃口醤油 三温糖 玉葱 油 小松菜 えのきたけ からし(粉) 本みりん 濃口醤油 ごぼう じゃがいも 人参 油揚げ 干しいたけ 豆乳 ごま(いり) 信州味噌 味噌汁 昆布 削り節	ご飯 チャンchan焼き 芋団子汁 プルーンヨーグルト	ご飯 チャンchan焼き 芋団子汁 プルーンヨーグルト	ご飯 チャンchan焼き 芋団子汁 プルーンヨーグルト	セルフホットドック(ウインナー・キャベツ) みかん	
おろし和え	小松菜 ぶなしめじ 大根 しらす干し 酢 塩 三温糖										
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	896 25.3 32.8 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	720 31.2 25.0 2.1	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	794 39.2 21.3 3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	764 30.9 25 2.4	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	852 35.5 25.7 2.5	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	800 30.9 29.9 3.4

お正月献立

毎月19日は 北海道の郷土料理

1月21日(木)		1月22日(金)	
献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ご飯	精白米	ご飯	精白米
味噌カツ	豚ヒレ肉 塩・こしょう 小麦粉 パン粉 油 焼きたけ 酒 三温糖	肉じゃが	牛もも肉 牛肩ロース肉 油 玉葱・人参 じゃが芋 焼き豆腐 しらたき 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 塩・昆布 削り節
キャベツの胡麻和え	キャベツ 人参 ごま(いり) 本みりん 濃口醤油 薄口醤油	切干大根の三杯酢	切干大根 カットわかめ 人参・きゅうり しらす干し 酢・塩 三温糖 削り節 薄口醤油
けんちん汁	木綿豆腐 大根・人参 里芋・ごぼう つきこんにゃく 青ネギ 昆布 削り節 塩 薄口醤油 ごま油	鯉ひじきふりかけ	ひじき・鯉節 ごま(いり) 濃口醤油 本みりん 三温糖
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	774 39.6 19.9 2.9	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	764 30 18.5 3.2

いよいよ13日から3学期の給食が始まります。

冬休みの間に、おせち料理やお雑煮といった日本の食文化にも触れたでしょうか。

昔から、お正月にごちそうを食べ、疲れた胃腸を整えるために1月7日には七草粥を、1年間の厄除けを願って1月15日には小豆粥を食べていました。1月15日は小正月といって家族の健康を祈願する日です。給食では1月15日にお正月献立を実施します。

地産地消 能勢・豊能町産 キヌヒカリ

また、1月24日～30日は全国給食週間です。

これに伴い、1月は毎年恒例になっています、地場産のお米「能勢・豊能町産 キヌヒカリ」を使用します。

また、1月25日～29日は世界のお米料理を巡ります。

毎月19日は 食育の日

北海道は農業、漁業、酪農がとて盛んで、生産量全国1位の食材が多くあり、食料自給率も200%ととても高いです。

チャンchan焼きは、漁師さんの間で食べられていた料理で、鮭とたっぷりの野菜を蒸し焼きにしたものです。その名の由来は「チャン(お父さん)」が作った料理や、「ちゃちゃ」と早くできる料理からきていると言われています。

芋団子汁は、北海道の名産じゃが芋を潰して、片栗粉と塩を混ぜ団子状態にしたものを味噌汁に入れています。この芋団子を焼いたら「いもち」という料理になります。

昔の北海道は、今よりずっと寒く米が上手に出来なかったため芋や小麦の栽培がさかんになりました。



* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日まで欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

平成27年度 1月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
パエリア	精白米 むきえび 鶏もも肉 玉葱・人参 オリーブオイル 塩・こしょう サフラン・パセリ 鶏ガラスープ	ご飯	精白米 牛もも肉 牛肩ロース 濃口醤油 酒・生姜 人参・玉葱 筍 干し椎茸 ピーマン ごま油 塩・こしょう 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 鶏ガラスープ 酒・片栗粉	タイ風ピラフ	精白米 にんにく・生姜 玉葱・人参・油 ロースハム グリーンピース パインアップル 塩・こしょう 濃口醤油 鶏ガラスープ 干しぶどう むきえび 鶏もも肉 塩・こしょう にんにく・生姜 濃口醤油・油 片栗粉・酒 トマトケチャップ 三温糖・酢 濃口醤油 豆板醤・こしょう	カレーピラフ	精白米 牛もも肉・油 玉葱・人参 マッシュルーム 塩・こしょう 鶏ガラスープ グリーンピース カレー粉	鯖のご飯	精白米 鯖 塩 ごぼう ごま油 人参 つきこんにやく 酒・三温糖 濃口醤油 塩 青ピーマン ごま(しいり)
スパニッシュオムレツ	酵母入りウインナー 玉葱・人参 かぼちゃ 油・牛乳 塩・こしょう 卵 トマトケチャップ	チンジャオロウス	ピーマン ごま油 塩・こしょう 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 鶏ガラスープ 酒・片栗粉	エスニック唐揚げ	濃口醤油・油 片栗粉・酒 トマトケチャップ 三温糖・酢 濃口醤油 豆板醤・こしょう	シシカバブ	牛ひき肉 玉葱・パセリ 青ピーマン 塩・こしょう オリーブオイル コリアンダー シナモン・レモン	鯖の塩焼き	里芋・大根 人参・白菜 油揚げ 青ネギ 信州味噌 麹味噌 昆布 削り節
羊のアリオリソース	じゃが芋・パセリ にんにく・酢 塩・こしょう マヨネーズ ショルダーベーコン 玉葱・人参 キャベツ えのきたけ 干し椎茸 グリーンピース 塩・こしょう 鶏ガラスープ	汁ビーフン	ビーフン 豚もも肉 にんにく ごま油 人参 干し椎茸 もやし・にら 鶏ガラスープ 塩・こしょう 薄口醤油	青菜のスープ	キャベツ・人参 塩 ロースハム 人参・青梗菜 干し椎茸 薄口醤油 鶏ガラスープ	野菜サラダ	きゅうり スイートコーン 塩・こしょう・酢 オリーブオイル	金平ごぼう	里芋の味噌汁
野菜スープ		ピーチゼリー	ゼリー			トマトスープ	トマト缶詰 玉葱・塩こしょう オリーブオイル トマトピューレ 小麦粉 有塩バター 牛乳 鶏ガラスープ		
世界の米料理①スペイン		世界の米料理②中華人民共和国		世界の米料理③タイ王国		世界の米料理④トルコ共和国		世界の米料理⑤日本	
エネルギー 752 たんぱく質 28.7 脂質 26.8 食塩 3.4		エネルギー 765 たんぱく質 26.7 脂質 21 食塩 2.2		エネルギー 841 たんぱく質 34.4 脂質 34.2 食塩 3.4		エネルギー 760 たんぱく質 29.6 脂質 29.7 食塩 3.7		エネルギー 756 たんぱく質 35.5 脂質 22.6 食塩 2.7	
		1ヶ月平均						エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.2g 脂質 25.7g 食塩 2.9g	

1月24日~29日 全国学校給食週間 世界のお米料理を巡ろう!!

25日 スペイン



小学部低学年のお友達がおみじフェスタで作っていたパエリア。地中海でとれた魚介を使ったピラフです。サフランという花のおしべを入れるので鮮やかな黄色いご飯になります。

アリオリソースとは、マヨネーズににんにくや酢を加えたソースです。

26日 中華人民共和国



中華料理はみなさんも馴染み深く、チャーハンなどでお米を食べることは知っていると思います。ビーフンという食材も米から作られた麺です。小麦粉で作られた麺よりも、もちもち弾力があります。

27日 タイ王国



タイで一般的に食べられているのは日本のお米より細長く、粘りの少ない「インディカ米」という種類の米です。

タイ風ピラフは、パインアップルやレーズンを一緒に炊き込んでいます。

28日 トルコ共和国



トルコでは宗教上の理由で豚肉を食べられない人が多くいるため、羊の肉や鶏肉が中心となっています。

シシカバブは、牛肉ミンチを棒に差して焼いています。

29日 日本

世界4カ国をめぐり日本に帰ってきました。日本では、日本固有の食材「ごぼう」と「味噌」を使った献立です。

能勢・豊能町産のお米も今日が最終日です。