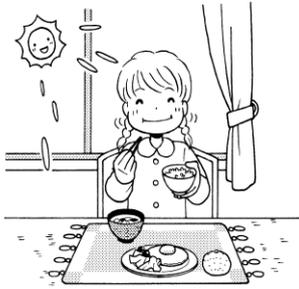


平成30年度 1月きゅうしょくこんだてひょう

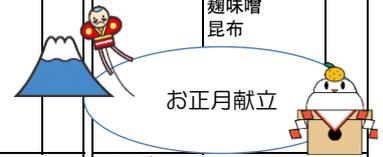
大阪府立箕面支援学校
No.1

みなさんはどんなお正月をすごしましたか？ お正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。

これからさらに気温が低くなる日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して元気に過ごせるよう、生活を見直しましょう。



1月8日(火)			1月9日(水)			1月10日(木)			1月11日(金)		
献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器
ぎゅうじゅう牛乳	牛乳		ぎゅうじゅう牛乳	牛乳		ぎゅうじゅう牛乳	牛乳		ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	
チキンカレー	胚芽精米 鶏もも肉 にんにく 生姜 油 塩 こしょう 玉葱 人参 じゃがいも 脱脂粉乳 ブルーベリー とんかつソース トマトケチャップ カレー粉 鶏がらスープ 小麦粉 有塩バター 油	カレー皿	ぶたどん豚丼	胚芽精米 豚もも肉 豚ばら肉 玉葱 人参 したらき 干し椎茸 白ねぎ 酒 三温糖 本みりん 濃口醤油 薄口醤油 塩 削り節	丼	はんご飯	胚芽精米	椀	まづかぜ松風焼き	精白米 塩・酒 黒大豆	椀
	人参 キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶 塩 こしょう 酢 オリーブ油	椀		チンゲンサイの スープ	椀		さつまいも 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 白ねぎ 昆布 削り節 味噌 信州味噌	椀		さつまいも 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 白ねぎ 昆布 削り節 味噌 信州味噌	椀
やさい野菜サラダ	人参 キャベツ ブロッコリー スイートコーン缶 塩 こしょう 酢 オリーブ油	椀	チンゲンサイの スープ	椀	さつまいも 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 白ねぎ 昆布 削り節 味噌 信州味噌	椀	さつまいも 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 白ねぎ 昆布 削り節 味噌 信州味噌	椀	こうはく紅白なます	大根 金時人参 ごま(しり) 酢・塩 薄口醤油 三温糖	椀
エネルギー	792		エネルギー	736		エネルギー	782		エネルギー	740	
たんぱく質	23.2		たんぱく質	27.7		たんぱく質	35.6		たんぱく質	34.6	
脂質	24.9		脂質	24.2		脂質	24.8		脂質	21.1	
食塩相当量	2.5		食塩相当量	3		食塩相当量	2.1		食塩相当量	2.9	



お正月献立

小学部6年生 中学部3年生 リクエスト献立

今月は小学部6年生と中学部3年生がリクエストしてくれた献立を、**25日(金)・31日(木)**に実施します。

どちらのクラスも、たくさんの食べたいメニュー・好きなメニューの中から一生懸命バランスを考えてリクエストしてくれました。

また、主食はご飯をリクエストしてくれたので、米飯メニューを中心にしている全国学校給食週間中かそれに近い日程で取り入れています。

1か月平均

エネルギー	767
たんぱく質	31
脂質	24.6
食塩相当量	2.6

1月15日(火)			1月16日(水)			1月17日(木)			1月18日(金)		
献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器
ぎゅうじゅう牛乳	牛乳		ぎゅうじゅう牛乳	牛乳		ぎゅうじゅう牛乳	牛乳		ぎゅうじゅう牛乳	牛乳	
パン	米粉パン	パン皿	はんご飯	胚芽精米	椀	おやこどん親子丼	胚芽精米 鶏もも肉 玉葱 人参 高野豆腐 干し椎茸 卵 削り節 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 塩 酒 白ねぎ かたくり粉	丼	ほうとう	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 大根 白菜 干し椎茸 西洋かぼちゃ 濃口醤油 本みりん 酒 味噌 塩 削り節	丼
ビーフシチュー	牛もも肉 牛肩ロース肉 油 じゃがいも 人参 玉葱 マッシュルーム缶 ブロッコリー 有塩バター 小麦粉 ウスターソース とんかつソース トマトケチャップ 塩 こしょう 鶏がらスープ	カレー皿	さくらの塩麹焼き	鶏 塩麹	皿		おやこどん親子丼	おやこどん親子丼		丼	ほうとう
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり スイートコーン缶 人参 塩 濃口醤油 ねりごま こしょう 酢 三温糖	椀	こまつな小松菜のからし和え	小松菜 りよくとんもやし 人参 からし(粉) 本みりん 濃口醤油 薄口醤油	皿	ぶたじる豚汁	豚もも肉 じゃがいも ごぼう 大根 人参 つきこんにやく 白ねぎ 削り節 味噌 信州味噌	椀	きぼろ切干し大根の煮物	切干し大根 豚もも肉 れんこん 人参 三温糖 本みりん 酒 濃口醤油 削り節 グリーンピース	椀
エネルギー	822		エネルギー	727		エネルギー	745		エネルギー	713	
たんぱく質	26.6		たんぱく質	38.2		たんぱく質	31.9		たんぱく質	35.5	
脂質	30.2		脂質	20		脂質	20.3		脂質	24.5	
食塩相当量	3		食塩相当量	2.7		食塩相当量	2.8		食塩相当量	3.4	

毎月19日は
食育の日
山梨県の郷土料理

平成30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

No.2

1月21日(月)			1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)		
献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器
ぎゅうにゅう牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳	
ごはんご飯	胚芽精米	椀	パン	黒糖パン	パン皿	ごはんご飯	胚芽精米	椀	ごはんご飯	精白米	椀	ごはんご飯	精白米	椀
ぶたにくあつあつ豚肉と厚揚げみそいたしの味噌炒め煮	豚もも肉 生姜 油 塩 こしょう 白ねぎ 濃口醤油 酒 厚揚げ れんこん 玉葱 人参 キャベツ チンゲンサイ 麴味噌	皿	スパニッシュオムレツ	酵母入りワインナー 玉葱 人参 じゃがいも 青ピーマン 油 塩・こしょう 卵 牛乳 トマトケチャップ ウスターソース	皿	にく肉じゃが	牛もも肉 牛ばら肉 油 玉葱 人参 じゃがいも 焼き豆腐 しらたき 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 塩 グリんピース 昆布 削り節	皿	さば鯖の塩焼き	鯖 塩	皿	ごぼう五目豆	大豆 ごぼう 人参 つきこんにやく れんこん 干し椎茸 刻み昆布 三温糖 濃口醤油 油	皿
	はるさめ春雨サラダ			カット春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 濃口醤油 塩 三温糖 ごま油			野菜サラダ			人参 キャベツ きゅうり スイートコーン缶 塩・こしょう 酢 オリーブ油			大根 昆布 塩 白味噌 麴味噌 本みりん 三温糖 ゆず	
エネルギー	たんぱく質	777	エネルギー	たんぱく質	786	エネルギー	たんぱく質	808	エネルギー	たんぱく質	788	エネルギー	たんぱく質	767
	脂質	29.7		脂質	27.2		脂質	26.9		脂質	37.4		脂質	29.8
	食塩相当量	27.4		食塩相当量	25.1		食塩相当量	24.7		食塩相当量	25.5		食塩相当量	25.5
		2.5			2.4			3.1			2.6			2.5

中学部3年生
リクエスト献立

1月28日(月)			1月29日(火)			1月30日(水)			1月31日(木)					
献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器	献立	食品名	使用食器			
ぎゅうにゅう牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳				
ごはんご飯	精白米	椀	パン	米粉パン	パン皿	ごはんご飯	精白米	椀	ごはんご飯	精白米	椀			
ぶたにくしょうがや生姜焼き	豚ロース肉 豚もも肉 酒 生姜 濃口醤油 三温糖 玉葱 油	皿	てや照り焼きチキン	鶏もも肉 濃口醤油 本みりん 酒	皿	やさいいた野菜炒め	豚もも肉 油 キャベツ 玉葱 じゃがいも ぶなしめじ 青ピーマン 塩 こしょう 薄口醤油	皿	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 玉葱 卵 パン粉 牛乳 塩・こしょう とんかつソース トマトケチャップ	皿	じゃがいもおから人参玉葱青ピーマン塩・こしょう薄口醤油エックケアマヨネーズ三温糖	人参・玉葱 キャベツ えのきたけ グリんピース 塩・こしょう 鶏がらスープ	椀
	はくさい白菜のしおゆ塩茹で			白菜 小松菜 人参 塩			ブロッコリー 西洋かぼちゃ 塩 濃口醤油 ごま こしょう 酢			ごぼう さつまいも 人参 油揚げ 生椎茸 豆乳 ねりごま 信州味噌 麴味噌 昆布 削り節			ポテトサラダ	
けんちん汁	木綿豆腐 大根 人参 油揚げ 干し椎茸 さつまいも 白ねぎ 昆布 削り節 塩 薄口醤油 ごま油	椀	カレースープ	酵母入りワインナー 玉葱 人参 キャベツ パセリ 塩 こしょう 鶏がらスープ カレー粉	椀	ごま豆腐味噌汁								
エネルギー	たんぱく質	732	エネルギー	たんぱく質	756	エネルギー	たんぱく質	758	エネルギー	たんぱく質	817			
	脂質	28.0		脂質	33.2		脂質	31.2		脂質	29.8			
	食塩相当量	22.1		食塩相当量	29.3		食塩相当量	21.6		食塩相当量	27.0			
		2.4			2.8			1.8			2.3			

小学部6年生
リクエスト献立

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年、山形県の小学校でお弁当を持っていくことが難しい子どもたちのためにはじまりました。

しかし戦争が激しくなり、食料が不足し給食も中止になってしまいました。

その後、食糧不足により児童の栄養状態が悪化したことや戦争が終わり少しずつ世の中も落ち着いてきたことから、昭和21年12月24日より学校給食が再開されました。

これを記念して1月24日から30日までが全国学校給食週間となりました。(12月24日が冬休みと重なってしまうので1か月遅らせて1月24日から30日までの間が全国学校給食週間となります。)



～学校給食の歴史～

明治22年

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年

ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

昭和40年

ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢あえ 果物(黄桃) チーズ

昭和52年

カレーライス 牛乳 塩もみ 果物
(バナナ) スープ

今の給食

地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。

毎年、全国学校給食週間は地場産物の能勢・豊能町産米を使用しています。

今年24～31日の間、「シルク21」(精白米)を使用します。

また、近年日本ではお米の消費量が減少し、「米離れ」が進んでいます。お米には、パワーの源になる炭水化物の他、たんぱく質・脂質・ビタミンB1など多くの栄養素が含まれています。

もっとお米を好きになってもらえるよう、全国学校給食週間は特に米飯メニューを中心に献立を作成しています。

毎月19日は食育の日

毎月19日は食育の日。
日本各地の郷土料理を実施します!

山梨県の郷土料理『ほうとう』

今月は18日(金)です。

山梨県は山が多く、昔はお米を作ることが難しかったため、麦を栽培し小麦粉を主食としていました。

その収穫した小麦粉を麺にして季節の野菜と一緒に味噌で煮込んで食べていたのが『ほうとう』です。

戦国時代の武将、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから『宝刀(ほうとう)』と名付けられたという説もあります。

たっぷりの野菜を入れ、小麦粉の使用量を減らしつつ、ビタミンや食物繊維などの栄養も補うことができる料理で、かぼちゃを入れて作ることが多いそうです。

もち麩の主な原材料

小麦粉・グルテン・重炭酸ナトリウム

かんきつゼリーの主な原材料

5倍濃縮はっさく果汁・6倍濃縮温州みかん果汁・砂糖・果糖・柚子果汁・加工でんぷん・香料・増粘多糖類・酸味料・ビタミンC・パプリカ色素・水

* 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。

* 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一週間前までに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。