4月　給食献立表

令和4 年度　大阪府立東淀川支援学校

2022年 4月12日(火)		2022年 4月13日(水)		2022年 4月14日(木)		2022年 4月15日(金)		2022年 4月18日(月)		2022年 4月19日(火)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	138	【牛乳】	138	【牛乳】	138	【牛乳】	138	【牛乳】	138	【牛乳】	138
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	321	【はいがごはん】	303	【赤飯】	332	【ハニーバンズ】	344	【はいがごはん】	303	【ごはん】	303
はいがまい		はいがまい				★ハニーバンズパン		はいがまい		おおさかさんまい	
【カレーライス】	306	【鶏肉の竜田揚げ】	253	はいがまい		【鶏肉のレモンバジル炒め】	189	【麻婆豆腐】	217	【鮭の香味だれかけ】	186
牛肉				もち米							
赤ワイン		鶏肉		ささげ(乾)		鶏肉		★豆腐(冷)		しろさけ	
じゃがいも		しょうが		ごま(いり)		白ワイン		豚ひき肉		食塩	
玉葱		こいくちしょうゆ		酒		食塩		にら		酒	
にんじん		うすくちしょうゆ		食塩		こしょう混合		たけのこ(ゆで)		綿実油	
にんにく		酒		【鯖の味噌煮】	209	玉葱		白ねぎ		米粉	
綿実油		本みりん				にんにく		干し椎茸		かたくり粉	
グリンピース(冷凍)		かたくり粉		まさば		レモン(果汁、生)		しょうが		しょうが	
カレールウ		なたね油		米みそ(淡色辛みそ)		バジル(粉)		にんにく		しそ葉	
ウスターソース		【じゃがいものみそ汁】	96	しょうが		オリーブ油		綿実油		こいくちしょうゆ	
鳥がらだし				上白糖		玉葱		赤だし味噌		うすくちしょうゆ	
ローレル(粉)		★油揚げ		黒砂糖		【豆乳のクリームシチュウ】	191	トウバンジャン		本みりん	
食塩		じゃがいも		酒				酒		酒	
薄力粉		玉葱		本みりん		豚肉		上白糖		水	
綿実油		にんじん		こいくちしょうゆ		玉葱		こいくちしょうゆ		【みそ汁】	90
水		白ねぎ		水		にんじん		テンメンジャン			
【グリーンサラダ】	82	赤みそ		【沢煮椀】	153	じゃがいも		ごま油		豚肉	
キャベツ		白みそ				こまつな		かたくり粉		玉葱	
きゅうり		昆布だし		豚ばら肉		★調製豆乳		水		こまつな	
かつお缶詰油漬フレーク		削り節		だいこん		アレルゲンフリーシチューフレーク		【わかめスープ】	53	にんじん	
上白糖		水		にんじん		鳥がらだし		鶏肉		えのきたけ	
食塩		りょくとうもやし		干し椎茸		上新粉		普通はるさめ(乾)		赤みそ	
白ワインビネガー		はくさい		ごぼう		調合油		カットわかめ		白みそ	
綿実油		【しそこんぶ】	3	糸みつば		水		はくさい		昆布だし	
【やさいゼリー】	45	しそこんぶふりかけ		うすくちしょうゆ				とうもろこし缶詰(ホール)		削り節	
野菜ゼリー				食塩				食塩		水	
				昆布だし				白こしょう			
				削り節				うすくちしょうゆ			
				水				鳥がらだし			
								水			
	892		793		832		862		711		717

やさいゼリー：にんじん汁、オレンジ果汁、砂糖、果糖、キャロットペースト、ゲル化剤（増粘多糖類）、ビタミンC、酸味料、香料、β-カロテン、ピロリン酸鉄

しそこんぶふりかけ：昆布、塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、煎り米、砂糖、食塩、青のり、酵母エキス、酸味料

2022年 4月20日(水)		2022年 4月21日(木)		2022年 4月22日(金)		2022年 4月25日(月)		2022年 4月26日(火)		2022年 4月27日(水)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	138	【牛乳】	138	【牛乳】	138	【牛乳】	138	【牛乳】	138	【牛乳】	138
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ペンネボロネーゼ】	387	【はいがごはん】	303	【炊き込みごはん】	360	【練乳ツイスト】	360	【はいがごはん】	303	【はいがごはん】	313
ペンネ		はいがまい						はいがまい		はいがまい	
オリーブ油		【豚肉のおろしじょうゆかけ】	153	はいがまい		★練乳パン		【揚げ春巻き】	224	【鶏の塩麹いため】	233
牛ひき肉				鶏肉モモ		【ビーフシチュー】	155				
豚ひき肉		豚肉		酒		牛肉		春巻き		鶏肉	
にんじん		酒		干し椎茸		赤ワイン		綿実油		塩麹	
玉葱		玉葱		にんじん		じゃがいも		【八宝菜】	159	酒	
セロリー		綿実油		グリンピース(冷凍)		にんじん				食塩	
にんにく		食塩		しょうが		玉葱		豚肉		綿実油	
マッシュルーム(水煮缶詰)		だいこんおろし(冷)		こいくちしょうゆ		マッシュルーム(水煮缶詰)		にんじん		ブロッコリー(冷凍)	
綿実油		葉ねぎ		本みりん		グリンピース(冷凍)		はくさい		ぶなしめじ	
食塩		本みりん		酒		赤ワイン		玉葱		玉葱	
ローレル(粉)		こいくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		トマトケチャップ		たけのこ(ゆで)		赤ピーマン	
トマト缶詰(ダイス)		ゆず(果汁、生)		酒		トマトピューレ		青ピーマン		キャベツ	
トマトケチャップ		【つぼん汁】	102	本みりん		鳥がらだし		干し椎茸		しょうが	
トマトピューレ				昆布だし		デミグラスソース		綿実油		ガーリックパウダー	
コンソメ(粉末)		鶏若鶏肉胸(皮付き)		削り節		濃厚ソース		にんにく		三温糖	
上白糖		★焼き豆腐		水		食塩		しょうが		こいくちしょうゆ	
薄力粉		だいこん		【豚じゃが】	155	白こしょう		食塩		食塩	
オリーブ油		さといも				上新粉		白こしょう		かたくり粉	
食塩		干し椎茸		豚肉		綿実油		こいくちしょうゆ		綿実油	
【ブロッコリーのサラダ】	40	板こんにゃく		酒		ローレル(粉)		うすくちしょうゆ		【大根のみそ汁】	54
ブロッコリー		ごぼう		じゃがいも		水		上白糖			
きゅうり		綿実油		糸こんにゃく		【アスパラガスのサラダ】	54	中華だし		玉葱	
赤ピーマン		食塩		玉葱		アスパラガス		ごま油		だいこん	
オリーブ油		酒		にんじん		キャベツ		かたくり粉		おつゆふ	
白ワインビネガー		うすくちしょうゆ		きぬさや(冷凍)		上白糖		水		干し椎茸	
上白糖		本みりん		綿実油		食塩		【切干大根のサラダ】	79	葉ねぎ	
うすくちしょうゆ		昆布だし		上白糖		白ワインビネガー				赤みそ	
食塩		かつお加工品(削り節)		本みりん		うすくちしょうゆ		切干しだいこん		白みそ	
白こしょう		水		こいくちしょうゆ		綿実油		キャベツ		昆布だし	
粒入りマスタード		【減塩のり佃煮】	7	うすくちしょうゆ				にんじん		削り節	
【ドーナツ】	142			削り節				とうもろこし(冷凍)		水	
★絹ごし豆腐		げんえんのりつくだに		水				★大豆の華			
プレミックス粉(ホットケーキ用)		げんえんのりつくだに:しょうゆ、水あめ、砂糖、干しひとえぐさ、でん粉、はちみつ、鰹節エキス、かきエキス、酵母エキス、カラメル色素、増粘多糖類、水		【若竹汁】	54			★エッグケアドレッシング			
粉糖								りんご酢			
水				たけのこ(ゆで)				うすくちしょうゆ			
なたね油				カットわかめ				上白糖			
				★木綿豆腐				白こしょう			
				葉ねぎ				ごま(いり)			
				食塩				白ワイン			
				うすくちしょうゆ							
		郷土料理		昆布だし							
				かつお加工品(削り節)							
				水							
		- 熊本県 -									
	707		703		707		707		903		738

2022年 4月28日(木)	
献立名/食品名	kcal
【牛乳】	138
★牛乳	
【はいがごはん】	303
はいがまい	
【すき焼き風煮】	274
牛肉	
酒	
綿実油	
はくさい	
糸こんにゃく	
★厚揚げ	
にんじん	
こまつな	
白ねぎ	
焼きふ(観世ふ)	
削り節	
黒砂糖	
上白糖	
本みりん	
酒	
食塩	
こいくちしょうゆ	
【ごま酢和え】	36
きゅうり	
チンゲンツァイ	
ごま(いり)	
うすくちしょうゆ	
食塩	
上白糖	
米酢	
【やさいふりかけ】	9
やさいふりかけ	
	760

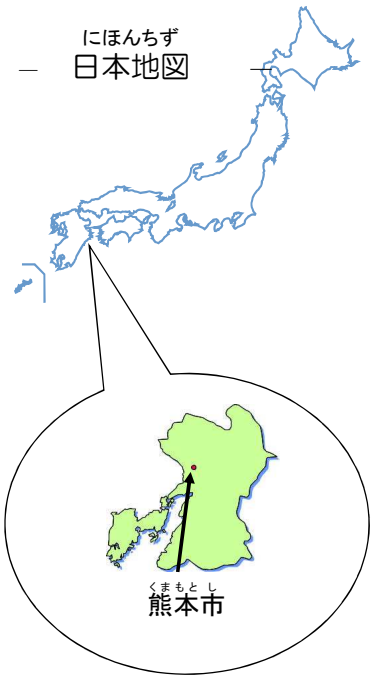
いろいろやさい:塩蔵青菜((広島菜、京菜、大根葉)(日本))、砂糖、鰹削り節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク、にんじんフレーク、みりん、酵母エキス、鰹削り節粉末、食用食物油脂、昆布エキス/酸味料、酸化防止剤(ビタミンE)

★ドリカムにんじん★

大おかずに「にんじん」を使用した日には、そのメニューの中に季節の型抜きをした「ドリカムにんじん」を学校全体で10個入れています。毎月2種類あります。あなたのおかずの中に入っているかもしれません。見つけたら、教えてください。

4月はさくらとチューリップです。

熊本県の郷土料理 つぼん汁



4月21日の献立は、熊本県の郷土料理「つぼん汁」です。人吉・球磨地域に伝わる郷土料理で、お祝いの席やお祭りの時に食べられている汁物です。つぼん汁は「つぼ」とよばれる深い椀に入れて食べられていたことから、「つぼの汁」がやがて「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。

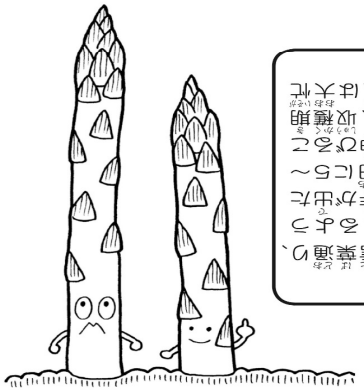
※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

クイズ

Q. アスパラガスの名前の由来はなーんだ？

①明日にはすばらしく伸びるから
②たくさん食べるとおならが出るから
③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から



答え：③
「新芽」の言葉通り、土から出てくるようすは、まさに芽が出たようです。1日にちゃくらい伸びることもあるので、収穫期には農家の人は大忙しです。

給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。