

令和3年度 大阪府立東淀川支援学校

2021年12月 1日(水)		2021年12月 2日(木)		2021年12月 3日(金)		2021年12月 6日(月)		2021年12月 7日(火)		2021年12月 8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		
【ハニーバンズ】	344	【牛めし】	406	【はいがごはん】	313	【はいがごはん】	313	【アップルパン】	355	【はいがごはん】	313	
★ハニーバンズパン				はいがまい		はいがまい		★アップルパン		はいがまい		
【たらのバジル風味焼き】	65	はいがまい		【八宝菜】	149	【鯖の塩麹焼き】	202	【とりにくのケチャップいため】	192	【豚肉と干しずいきの味噌煮】	185	
まだら		牛肉		豚肉		まさば		鶏肉		豚肉		
白ワイン		ごぼう		するめいか		塩麹		食塩		清酒(純米酒)		
食塩		★油揚げ		にんじん		【菊菜と白菜のごま和え】	22	こしょう混合		つきこんにやく		
こしょう混合		上白糖		はくさい				かたくり粉		米粉		干し椎茸
玉葱		こいくちしょうゆ		玉葱		しゅんぎく		綿実油		干しずいき(乾)		
にんにく		本みりん		たけのこ(ゆで)		はくさい		玉葱		★油揚げ		
レモン(果汁、生)		酒		青ピーマン		にんじん		ブロッコリー		にんじん		
バジル(粉)		うすくちしょうゆ		干し椎茸		ごま(すり)		じゃがいも		葉ねぎ		
オリーブ油		本みりん		綿実油		ごま(いり)		にんにく		綿実油		
【カリフラワーのサラダ】	38	酒		にんにく		上白糖		綿実油		上白糖		
ローズハム		かつお昆布だし		しょうが		こいくちしょうゆ		トマトケチャップ		本みりん		
カリフラワー		きぬさや(冷凍)		食塩		かつお昆布だし		ウスターソース		こいくちしょうゆ		
きゅうり		ごま(いり)		白こしょう		【かぶら汁】	50	こいくちしょうゆ		赤みそ		
にんじん		【どさんこ汁】	155	こいくちしょうゆ				上白糖		上白糖		削り節・昆布だし
ごま(ねり)		豚肉		うすくちしょうゆ		糸かまぼこ		【ジュリエンスープ】	50	【うすくず汁】	80	
りんご酢		酒		上白糖		かぶ		ショルダーベーコン		鶏肉		
こいくちしょうゆ		★木綿豆腐		中華だし		にんじん		にんじん		さといも(冷凍)		
上白糖		じゃがいも		ごま油		糸みつば		玉葱		だいこん		
【豆乳のクリームシチュウ】	176	玉葱		かたくり粉		食塩		キャベツ		にんじん		
豚肉		とうもろこし(冷凍)		水		うすくちしょうゆ		パセリ		えのきたけ		
玉葱		りょくとうもやし		【揚げ餃子の香りづけ】	190	りしりこんぶ(素干し)		しょうが		根みつば		
にんじん		葉ねぎ		ぎょうざ(冷凍)		削り節		白ワイン		食塩		
じゃがいも		赤みそ		調合油		水		鳥がらだし		うすくちしょうゆ		
こまつな		白みそ		葉ねぎ		かたくり粉		コンソメ(粉末)		りしりこんぶ(素干し)		
★調製豆乳		★有塩バター		しょうが				白こしょう		削り節		
アレルゲンフリーシチュウフレーク		昆布だし		米酢				水		水		
鳥がらだし		削り節		上白糖						かたくり粉		
上新粉		水		うすくちしょうゆ						【あじつけのり】	5	
調合油		【即席漬け】	18	【ソフトクリームヨーグルト】	82					あじつけのり		
水				★ソフトクリームヨーグルト								
		きゅうり		餃子: キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油、しょうゆ、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうが、香辛料、皮(小麦粉) 皮(小麦たん白) 皮(食塩) 加工デンプン 炭酸Ca ピロリン酸鉄 水								
		にんじん										
		キャベツ										
		しょうが										
		こいくちしょうゆ										
		本みりん										

2021年12月17日(金)		2021年12月20日(月)		2021年12月21日(火)		2021年12月22日(水)		2021年12月23日(木)		2021年12月24日(金)	
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】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138
【冬野菜のカレーライス】	542	【ごはん】 大阪産米	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【救給カレー】(250g)	448	【ピラフ】 はいがまい	398
はいがまい		【プルコギ】 牛肉	187	【肉味噌おでん】 鶏ひき肉	244	【鰯の柚子みぞれかけ】 さわら	142	スイートコーン		ベーコン	
牛肉		玉葱		綿実油		清酒(純米酒)		じゃがいも		玉葱	
赤ワイン		赤ピーマン		赤だし味噌		食塩		にんじん		赤ピーマン	
だいこん		にら		上白糖		だいこんおろし(冷)		たまねぎ		青ピーマン	
玉葱		しょうが		ちくわ		ゆず(果汁、生)		ぶなしめじ		とうもろこし(カーネル冷凍)	
にんじん		にんにく		★がんとどき		うすくちしょうゆ		うるち米(国産)		マッシュルーム(水煮缶詰)	
れんこん		上白糖		板こんにやく		本みりん		植物油		綿実油	
グリーンピース(冷凍)		こいくちしょうゆ		★厚揚げ		冷凍ゆず(果皮)		粉あめ		鳥がらだし	
しょうが		コチジャン		だいこん		削り節・昆布だし		トマトピューレ		にんにく	
にんにく		ごま油		じゃがいも		【根菜汁】 鶏肉	109	たまねぎエキス		白ワイン	
綿実油		ごま(いり)		にんじん		たけのこ(水煮缶詰)		カレーパウダー		コンソメ(粉末)	
食塩		ごま(すり)		上白糖		にんじん		食塩		食塩	
ローレル(粉)		【わかめスープ】 カットわかめ	81	うすくちしょうゆ		ごぼう		酵母エキス		白こしょう	
カレールウ		鶏肉		こいくちしょうゆ		れんこん		香辛料		【フライドチキン】 鶏肉	154
ウスターソース		もやし(細)		削り節		綿実油		水		オールスパイス(粉)	
水		白ねぎ		水		こまつな				清酒(純米酒)	
【キャベツとブロッコリーのサラダ】	41	たけのこ(水煮缶詰)		【白菜のお浸し】 はくさい	16	赤みそ				白こしょう	
キャベツ		干し椎茸		はくさい		白みそ				ガーリックパウダー	
ブロッコリー		しょうが		にんじん		昆布だし				しょうが	
とうもろこし(カーネル冷凍)		うすくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		削り節				パプリカ(粉)	
オリーブ油		食塩		本みりん		水				食塩	
レモン(果汁、生)		白こしょう		かつおだし		【ブロッコリーおかか ^あ 和え】 ブロッコリー	20			薄力粉	
白ワインビネガー		中華だし		【しそふりかけ】 しそこんぶふりかけ	9	かつお加工品(かつお節)				かたくり粉	
上白糖		がらスープ(ポーク&チキン)		しそこんぶふりかけ: 昆布(日本)、塩		こいくちしょうゆ				綿実油	
食塩		本みりん		蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、煎り		本みりん				【コンソメスープ】 キャベツ	53
白こしょう		かたくり粉		米、砂糖、食塩、青のり、酵母エキス		食塩				にんじん	
		水		／酸味料						玉葱	
										マカロニ(エルボ)	
										パセリ	
										セロリー	
										綿実油	
										コンソメ(粉末)	
										食塩	
										白こしょう	
										うすくちしょうゆ	
										本みりん	
										鳥がらだし	
										水	
										【(セレクトデザート)クリスマスデザート】 ★チョコムース	101
										★いちごプリン	68
										チョコムースの場合	844
										いちごプリンの場合	811
	721		719		720		722		586		

大阪産米を
使用しています

冬至の献立

チョコムース: 豆乳、粉あめ、砂糖、
ショートニング、カカオマス、豆乳加
工品、水あめ、ゼラチン、ココアパウ
ダー、還元水あめ、でんぷん、植物
油脂、トレハロース、乳化剤、クエン
酸鉄Na

いちごプリン: 水あめ、砂糖、植物油
脂、豆乳、いちごシロップ、大豆粉、
水、ゲル化剤、貝Ca、紅麴色素、PH
調整剤使用、香料、酸味料、いちご
ピューレ、安定剤

★好き嫌いなくしっかり食べよう！★

今月から学部ごとのリクエスト結果1位となったメニューを実施しています。高等部「からあげ餃子の香りづけ」(12月)、中学部「カレー」(1月)、小学部「からあげ」(2月)、です。みなさんの好きなメニューには、肉料理が多いようでした。しかし、そのなかでも日本的な料理の煮物や、魚料理もリクエストとしてあがっていました。ずっと好きな肉料理ばかりの食生活が続くと栄養のバランスが悪くなってしまいます。昔ながらの日本の食事は長寿食といわれ、とても体に良いものです。日々の食事でも給食で出てくるような煮物や野菜がたくさん含まれているものを一緒に食べて、好き嫌いをせずバランスの良い食事を心がけましょう。

冬至のカボチャ

二十四節気のひとつ、冬至の日は、1年でいちばん昼が短く、夜が長くなります。昔から、この日にカボチャを食べる習慣がありました。カボチャにはかぜや脳卒中の予防になる栄養素が、たっぷり詰まっているからです。また太陽の光が弱いときなので、太陽に似た姿のカボチャを尊んだからだともいわれています。

※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。

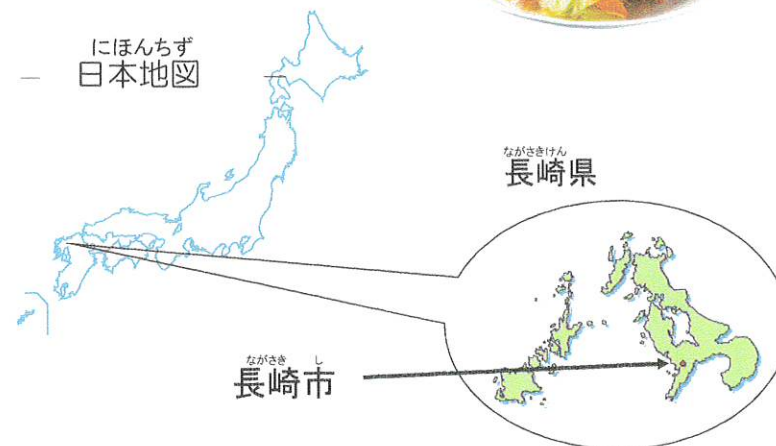
ながさきけん きょうどりょうり 長崎県の郷土料理

が ち
【12月16日】

血うどん



にほんちず
— 日本地図



長崎は、鎖国時代も日本で唯一の開港地として中国や西洋の文化を受け入れ、日本の文化と混ざり合い独自の文化が育まれてきました。長崎を代表する名物のひとつである「血うどん」は、麺にとろみのついた具だくさんの「あん」をかけて食べる料理です。血うどんの麺はちゃんぽん麺を油で焼いた「太麺」と細い麺を油で揚げた「細麺」があります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。