

## 令和4年度 大阪府立東淀川支援学校

[illegible]





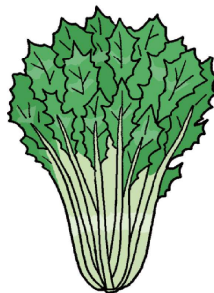
| 2022年11月18日(金)                                                              |      | 2022年11月21日(月)                                                                 |      | 2022年11月22日(火)                                                                                    |      | 2022年11月24日(木)                                                                                                                       |      | 2022年11月25日(金)                                                                                                      |      | 2022年11月29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】<br>★牛乳                                                                 | 126  | 【牛乳】<br>★牛乳                                                                    | 126  | 【牛乳】<br>★牛乳                                                                                       | 126  | 【牛乳】<br>★牛乳                                                                                                                          | 126  | 【牛乳】<br>★牛乳                                                                                                         | 126  | 【牛乳】<br>★牛乳                                                                                                            | 126  |
| 【はいがごはん】<br>はいがまい                                                           | 309  | 【ごはん】<br>おおさかさんまい                                                              | 309  | 【黒糖ロールパン】<br>★黒糖ロールパン                                                                             | 344  | 【はいがごはん】<br>はいがまい                                                                                                                    | 309  | 【小松菜チャーハン◎卵別配缶】<br>はいがまい                                                                                            | 424  | 【はいがごはん】<br>はいがまい                                                                                                      | 309  |
| 【鶏肉のから揚げ】<br>鶏肉                                                             | 236  | 【鮭の漬け焼き】<br>しろうさけ                                                              | 114  | 【手作りコーンコロッケ】<br>じゃがいも                                                                             | 235  | 【やさいふりかけ】<br>やさいふりかけ                                                                                                                 | 4    | はいがまい<br>コンソメ(粉末)                                                                                                   |      | 【鶏肉のゆず塩焼き】<br>鶏肉                                                                                                       | 158  |
| にんにく<br>しょうが<br>食塩<br>白こしょう<br>かたくり粉<br>綿実油                                 |      | しろさけ<br>酒<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>上白糖                                           |      | ショルダーベーコン<br>玉葱<br>とうもろこし(カーネル冷凍)<br>食塩<br>薄力粉                                                    |      | 【鶏肉の治部煮】<br>鶏肉<br>酒<br>こいくちしょうゆ<br>かたくり粉<br>板こんにやく                                                                                   | 201  | ★たまご<br>水<br>綿実油<br>ローズハム<br>こまつな<br>葉ねぎ                                                                            |      | 酒<br>ゆず(果汁、生)<br>食塩<br>玉ねぎ                                                                                             |      |
| 【キャベツのひじきドレッシング】<br>きゅうり<br>キャベツ<br>干ひじき(ステンレス釜、乾)<br>上白糖<br>食塩<br>米酢       | 34   | 【ひじきの炒め煮】<br>牛肉<br>干ひじき(ステンス釜、乾)<br>にんじん<br>★油揚げ<br>綿実油<br>こいくちしょうゆ            | 68   | ★たまご<br>パン粉(乾燥)<br>綿実油<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ                                                     |      | はくさい<br>玉葱<br>かぶ<br>にんじん<br>干し椎茸                                                                                                     |      | こいくちしょうゆ<br>酒<br>食塩<br>こしょう混合<br>ごま油                                                                                |      | 【じゃこ豆】<br>ちりめんじゃこ<br>★大豆(国産、乾)<br>かたくり粉<br>調合油<br>上白糖                                                                  | 103  |
| うすくちしょうゆ<br>綿実油                                                             |      | 上白糖<br>昆布だし<br>かつお加工品(削り節)<br>水                                                |      | 【人参と三度豆のグラッセ】<br>にんじん<br>さんどまめ(冷凍)<br>上白糖<br>食塩                                                   | 31   | しゅんぎく<br>焼きふ(観世ふ)                                                                                                                    |      | 【具だくさんワントンスープ】<br>★ワントン<br>玉葱<br>にんじん<br>もやし                                                                        | 115  | こいくちしょうゆ<br>ごま(いり)                                                                                                     |      |
| 【みそ汁】<br>豚肉<br>玉葱<br>だいこん<br>にんじん<br>えのきたけ<br>赤みそ<br>白みそ<br>こんぶ<br>削り節<br>水 | 88   | 【しろなのみそ汁】<br>おおさかしるな<br>玉葱<br>西洋かぼちゃ<br>しいたけ<br>赤みそ<br>白みそ<br>昆布だし<br>削り節<br>水 | 64   | ★有塩バター<br>水<br>【ミネストローネ】<br>鶏肉<br>にんじん<br>玉葱<br>セロリー<br>キャベツ<br>かつお昆布だし<br>金時豆(ゆで)<br>にんにく<br>パセリ | 78   | 上白糖<br>本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>削り節・昆布だし<br>に<br>【小松菜の煮びたし】<br>こまつな<br>キャベツ<br>★油揚げ<br>かつお昆布だし<br>酒<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん | 33   | チンゲンツアイ<br>干し椎茸<br>うすくちしょうゆ<br>中華だし<br>酒<br>本みりん<br>食塩<br>白こしょう<br>鳥がらだし<br>水                                       |      | 【さつまいものみそ汁】<br>はくさい<br>さつまいも<br>玉葱<br>にんじん<br>カットわかめ<br>赤みそ<br>白みそ<br>昆布だし<br>削り節<br>水                                 | 82   |
|                                                                             |      |                                                                                |      | オリーブ油<br>トマト缶詰(ダイス)<br>トマトケチャップ<br>上白糖<br>食塩<br>白こしょう<br>ローレル(粉)<br>うすくちしょうゆ<br>コンソメ(粉末)<br>鳥がらだし |      | 【梨ゼリー】<br>梨ゼリー<br>梨ゼリー：なし果汁(国内製造)、糖類(ぶどう糖、果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖)／ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸鉄Na                                      | 35   | だいこん<br>きゅうり<br>ゆかり<br>ごま油<br>ごま(いり)                                                                                | 21   | ワンタン：鶏肉、玉ねぎ、豚肉、でん粉、粒状植物性たん白、豚脂、食用植物油脂、食塩、ポークエキス、おろしにんにく、酵母エキス、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸)、小麦粉、乳化油脂、食用植物油脂、食塩、加工デンプン、ソルビトール、かんすい、水 |      |
| 小学部<br>リクエスト献立                                                              |      | 大阪産米を<br>使用しています                                                               |      |                                                                                                   |      | 郷土料理<br>－石川県－                                                                                                                        |      | やさいふりかけ：塩蔵青菜((広島菜、京菜、大根菜)(日本))、砂糖、鰹削り節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレック、にんじんフレック、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)、香料 |      |                                                                                                                        |      |
|                                                                             | 793  |                                                                                | 681  |                                                                                                   | 814  |                                                                                                                                      | 708  |                                                                                                                     | 686  |                                                                                                                        | 778  |

| 2022年11月30日(水)   |      |
|------------------|------|
| 献立名/食品名          | kcal |
| 【牛乳】             | 126  |
| ★牛乳              |      |
| 【ジャンバラヤ(アメリカ)】   | 401  |
| はいがまい            |      |
| パプリカ(粉)          |      |
| 食塩               |      |
| こしょう混合           |      |
| オリーブ油            |      |
| 白ワイン             |      |
| ウィンナー            |      |
| 鶏肉               |      |
| 青ピーマン            |      |
| 玉葱               |      |
| にんにく             |      |
| セロリー             |      |
| トマト缶詰(ダイス)       |      |
| トマトケチャップ         |      |
| コンソメ(粉末)         |      |
| 【コールスローサラダ】      | 80   |
| キャベツ             |      |
| きゅうり             |      |
| にんじん             |      |
| とうもろこし(カーネル冷凍)   |      |
| ★エッグケアドレッシング(小袋) |      |
| 【たまごスープ ◎卵除去食】   | 63   |
| ★たまご             |      |
| かたくり粉            |      |
| 玉葱               |      |
| じゃがいも            |      |
| にんじん             |      |
| こまつな             |      |
| パセリ              |      |
| 食塩               |      |
| うすくちしょうゆ         |      |
| 白ワイン             |      |
| 上白糖              |      |
| 鳥がらだし            |      |
| 水                |      |
| 世界の献立            |      |
| - アメリカ -         |      |
|                  | 670  |

## ミネラル豊富な みずな

みずなは、鉄やカルシウムなどが豊富に含まれています。鉄は血液中で酸素を運ぶヘモグロビンの材料になり、カルシウムは骨や歯をつくる材料になるので、どちらも成長期にとりたい大切な栄養素です。

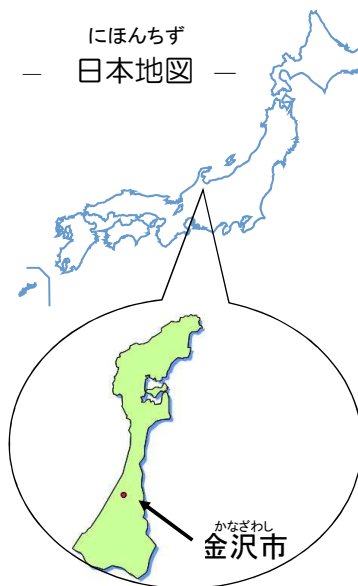
みずなは日本で生まれたといわれている野菜で、漬物や鍋物、炒め物、サラダなどで食べられます。



## いしかわけん きょうどりょうり がつ にち 石川県の郷土料理【11月24日】



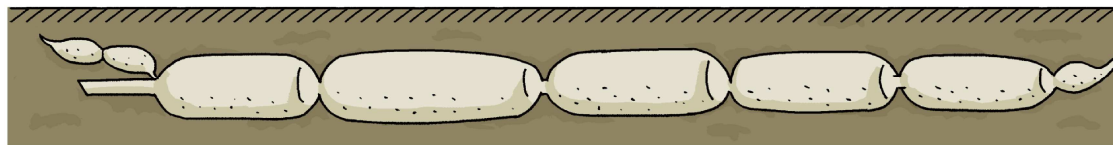
にほんちず  
— 日本地図 —



11月24日の献立は、石川県の郷土料理「治部煮」です。江戸時代、加賀藩の土地にはカモが多く飛んできたので、「治部煮」はカモの肉で作ることの多い料理でした。「治部煮」という名前は岡部治部衛門という人が朝鮮から伝えた料理だからという説、煮ているときに「じぶじぶ」という音がするからという説などがあります。江戸時代にキリスト教の宣教師が伝えたポルトガル料理が、日本風になった料理ともいわれています。

## れんこんは 地下に伸びた茎

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。



※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。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

