

5月 給食献立表



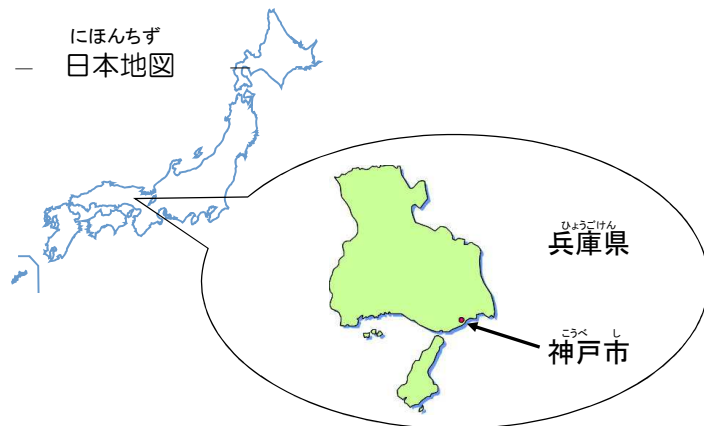
令和5 年度 大阪府立東淀川支援学校

2023年 5月 1日(月)		2023年 5月 8日(月)		2023年 5月 9日(火)		2023年 5月10日(水)		2023年 5月11日(木)		2023年 5月12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】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【牛肉のちらし寿司】	431	【はいがごはん】	309	【イタリアンスパゲッティ】	365	【はいがごはん】	309	【まめ 豆ごはん】	319	【はいがごはん】	309
はいがまい		はいがまい		スパゲッティ		はいがまい		はいがまい		はいがまい	
牛肉		【のりかつおふりかけ】	4	オリーブ油		【とりにく たま 鶏肉の玉ねぎソース】	237	もち米		【ふたにく あつあ ちゅうかう いた 豚肉と厚揚げの中華炒め】	177
綿実油		のりかつおふりかけ		豚肉		鶏肉		うすいえんどう		豚肉	
干し椎茸		【しん 新じゃがいものそぼろあんかけ】	241	玉葱		酒		食塩		こいくちしょうゆ	
たけのこ(水煮缶詰)		牛ひき肉		マッシュルーム(水煮缶詰)		食塩		酒		酒	
にんじん		豚ひき肉		青ピーマン		白こしょう		【さばのしょうが に 煮】	185	しょうが	
さんどまめ		しょうが		綿実油		上新粉				にんにく	
酒		酒		食塩		オリーブ油		まさば		綿実油	
こいくちしょうゆ		なたね油		こしょう混合		ショルダーベーコン		しょうが		★絹厚揚げ(冷凍)	
米酢		じゃがいも		にんにく		玉葱		こいくちしょうゆ		はくさい	
上白糖		ごぼう		しょうが		アスパラガス		酒		にんじん	
食塩		にんじん		トマトケチャップ		食塩		本みりん		干し椎茸	
昆布だし		だいこん		トマトピューレ		白こしょう		上白糖		玉葱	
きざみのり		板こんにゃく		ウスターソース		うすくちしょうゆ		昆布だし		にら	
【ゆばのすまし汁】	47	さんどまめ		【むぎ い やさい 麦入り野菜スープ】	95	鳥がらだし		水		ブロッコリー(冷凍)	
★湯葉(干し)		こまつな				水		【こまつな 小松菜のからしあえ】	17	こいくちしょうゆ	
キャベツ		こんぶ		おおむぎ(押麦)		かたくり粉				うすくちしょうゆ	
玉葱		削り節		鶏肉		【がんとどきのみそ に 煮】	165	こまつな		本みりん	
えのきたけ		三温糖		にんじん		豚肉		もやし(細)		上白糖	
葉ねぎ		うすくちしょうゆ		じゃがいも		★がんとどき		うすくちしょうゆ		中華だし	
食塩		かたくり粉		レタス		じゃがいも		本みりん		水	
うすくちしょうゆ		水		セロリー		からし(練り)		からし(練り)		かたくり粉	
本みりん		【きりほし だいこん いた に 切干し大根の炒め煮】	71	がらスープ		玉葱		上白糖		【ちゅうか 中華スープ】	66
昆布だし		★油揚げ		オリーブ油		さんどまめ(冷凍)		【しん たまねぎ 新玉葱のみそ汁】	81		
削り節		切干しだいこん		食塩		にんじん				鶏肉	
水		にんじん		白こしょう		上白糖		玉葱		にんじん	
【おかか和え】	15	さつま揚げ		本みりん		こいくちしょうゆ		じゃがいも		もやし(細)	
はくさい		綿実油		うすくちしょうゆ		赤みそ		★油揚げ		こまつな	
こまつな		上白糖		水		削り節		カットわかめ		はるさめ(乾)	
もやし(細)		【まっちゃ克蘭ブル】	85	【もも(缶詰)】		水		にんじん		うすくちしょうゆ	
かつお節(碎片)		本みりん		もも(缶詰)		【あじつけのり】	5	赤みそ		酒	
うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		薄力粉		あじつけのり		白みそ		食塩	
本みりん		こいくちしょうゆ		抹茶				煮干しだし		白こしょう	
【かしわもち】	51	削り節・昆布だし		上白糖				昆布だし		中華だし	
かしわもち		綿実油		綿実油				削り節		鳥がらだし	
								水		水	
かしわもち: 糖類(グラニュー糖、麦芽糖)、小豆、モチ粉調整、還元水あめ、上新粉、食塩、食用油脂、水、炭酸Ca、グリセリン脂肪酸エステル、酵素、ピロリン酸鉄		のりかつおふりかけ: 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									

[illegible]

ひょうごけん きょうどりょうり 兵庫県の郷土料理

じる がつ にち ばち汁 【5月24日】



播州地方のそうめんは「揖保の糸」の名前で知られています。室町時代からそうめん作りがはじまったという記録があり、江戸時代には本格的に作られるようになりました。そうめんを作るときは、2本のくだに8の字に生地をかけ、少しずつ細くのばしていきます。このとき、両端のUの字になった部分を切り落とします。これが「ばち」です。三味線をひくのを使う「ばち」に似た形なので、この名前がついたといわれています。

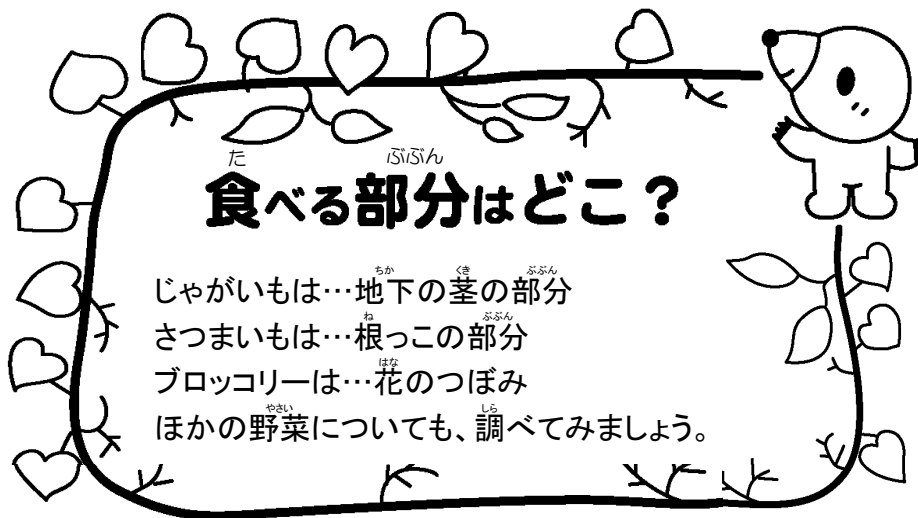
※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。



野菜と仲よくなろう。

野菜嫌いの人もいますが、野菜といっても色々な種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、美味しく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみてくださいね！



食べる部分はどこ？

じゃがいもは…地下の茎の部分
さつまいもは…根この部分
ブロッコリーは…花のつぼみ
ほかの野菜についても、調べてみましょう。