

1月こんだてひょう

平成30年度

大阪府立岸和田支援学校

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもとなる	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる		
9 (水)			ハヤシライス	じゃがいも あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ハヤシルウ ガラダシ ワイン ケチャップ	765 27.7 25.2
			やさいサラダ		ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
			ごまドレッシング	ごまドレッシング				
			りんごヨーグルト		りんごヨーグルト			
10 (木)			ぶたのしょうがやき★	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ	しょうゆ さけ みりん	692 28.5 19.3
			ごまけんちんじる	こんにやく さつまいも ごま	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	かつおこんぶだし しょうゆ みりん さけ しお	
11 (金)			ぶりのてりやき		ぶり		みりん しょうゆ さけ	692 30.8 21.9
			たきあわせ	さとう		たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ	
			しろみそぞうに	さといも	みそ	だいこん にんじん こまつな	かつおだし さけ しょうゆ	
15 (火)			サケとやさいのとうにゅうシチュー	じゃがいも	サケ みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム しょうが	ガラダシ コンソメ さけ しょうゆ	549 25.0 14.9
			ごもくピクルス	さとう		だいこん きゅうり にんじん セロリ とうもろこし	しょうゆ す しお	
			チョコspreッド★	チョコspreッド				
16 (水)			あぶらあげとぶたにくのたまごどんぶり★	さとう あぶら	ぶたにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	かつおだし みりん しょうゆ	626 29.7 20.4
			ほうれんそうのみそしる		みそ とうふ わかめ	ほうれんそう ねぎ	かつおだし さけ	
17 (木)			タンドリーチキン	さとう	とりにくとうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	しおこうじ カレーコ ワイン	700 33.8 22.9
			ウインナーとやさいのスープ		ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ	ガラダシ ワイン しお こうしょう コンソメ しょうゆ	
			いよかんゼリー			いよかんゼリー		
18 (金)			とうふのうまに★	さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが えのき ねぎ	かつおだし しょうゆ さけ	564 27.0 17.3
			はくさいとささみのゆずふうみ		とりにく	はくさい にんじん しめじ しょうが ゆずかじゅう	かつおだし しょうゆ さけ	
			いろいろやさいふりかけ			いろいろやさいふりかけ		
21 (月)			みそラーメン★	ちゅうかめん	ぶたにく みそ	キャベツ ほうれんそう ねぎ たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし にんじん	ラーメンスープ ガラダシ さけ	649 27.0 17.3
			シューマイ★		しゅうまい		かつおだし さけ みりん しょうゆ	

(★=リクエストメニューまたは思い出の給食です) *献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

1月9日(水)より給食が始まります。
今年も「安全・安心な給食」をめざして
頑張りますので、よろしくお祈りします。



☆今月の加工食品の原材料について☆

日付	食品名	卵	乳	小麦	えび
9日	ハヤシライスの素	-	△	△	-
9日	りんごヨーグルト	-	○	-	-
15日	チョコspreッド	-	-	○	-
17日	国産いよかんゼリー	-	-	-	-
18日	色々野菜ふりかけ	-	-	-	-
21日	ラーメンの麺	-	-	○	-
21日	ラーメンスープ	-	-	○	-
21日	シューマイ	-	-	○	-
24日	飲むヨーグルト (アシドミルクプラス)	-	○	-	-
29日	やきそばの麺	-	-	○	-
29日	プリン(卵・乳不使用)	-	-	-	-
30日	コロッケ	-	-	○	-
30日	ミルクメーカー(ココア味)	-	-	-	-

(△=原材料の一部に少量の小麦や乳成分を含みます。)



1月11日(金) 行事食(お正月)

『年中行事の食を大切にしましょう』

日本には年中行事などで食べる「行事食」があります。
おせち料理は歳神さまと食事を共にしつつ、健康や
長寿、豊作への願いが込められています。日本の大切
な食文化を伝えていくため、家庭でも取り入れ、受け継
いでいきましょう。

1月22日(火)郷土料理 山口県「山賊焼き」
「山賊焼き」には2種類あり、今回給食で紹介するのは、山
口県の郷土料理でニンニク風味の鶏肉の照り焼きです。長
野県の山賊焼きは鶏肉を揚げています。(大きな唐揚げ風)

平成30年度 1月こんだてひょう 大阪府立岸和田支援学校

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもとなる	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる		
22 (火)	かやくごはん	牛乳	かやくごはん★ とりにくのさんぞくやき★ こんさいのみそしる	郷土料理	とりにく	にんじん ほしいたけ	かつおだし しお しょうゆ みりん	632 29.6 19.7
23 (水)	ぎゅうどん	牛乳	ぎゅうどん★ よしのじる		しらたき さとう	たまねぎ にんじん	かつおだし しお みりん しょうゆ	661 26.9 21.5

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

岸和田支援学校では1月24日(木)から1月31日(木)まで、給食週間特別献立を行います。

給食週間特別献立1月24日(木)～1月31日(木)

24 (木)	★ パインパン	★ ヨーグルト	とりにくのからあげ★ そえやさい ぐだくさんスープ	★ 第2位★ リクエスト	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお	642 32.6 13.7
25 (金)	パエリア	牛乳	パエリア とりにくのチリンドロンソースに フルーツカクテル	世界の料理	オリーブゆ じゃがいも オリーブゆ コーンスターチ	えび とりにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく サフラン ピーマン きピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ にんにく トマトかん パセリ	コンソメ ワイン しお ガラだし しお コンソメ ワイン しょうゆ	636 31.5 15.5
29 (火)	コッペパン 小	牛乳	ソースやきそば★ がめに(ちくぜんに)★ プリン(卵・乳不使用)★	郷土料理	ちゅうかめん あぶら こんにやく さといも さとう	ぶたにく とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん だいこん ほしいたけ	ソース ケチャップ しお こしょう かつおだし さけ しょうゆ	642 29.3 19.2
30 (水)	コロケ カレー	牛乳	コロケカレー★ コールスロー フレンチドレッシング ミルク★	★ 第3位★ リクエスト	あぶら じゃがいも コロケ	ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ にんじん さやいんげん とうもろこし	カレールー ソース しお	765 23.9 25.0
31 (木)	★ メロンパン	牛乳	ミートスパゲッティ★ とうにゅうチャウダー	★ 第1位★ リクエスト	スパゲッティのめん オリーブゆ じゃがいも コーンスターチ	ぶたにく こなチーズ ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく セロリ トマトかん たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	コンソメ ケチャップ ピューレ ソース しお こしょう コンソメ しお こしょう	798 31.9 23.0

(★=リクエストメニュー・思い出の給食)

(今月の一食あたりの平均栄養価)エネルギー667kcal.たんぱく質29.1.脂質19.6g.カルシウム352mg.鉄3.4mg.ビタミンC33mg.食物繊維6.1mg.食塩2.6mg)

★リクエストメニュー★

みなさんにアンケートに答えてもらった結果を反映した献立です(*^▽^*)【1位 メロンパン 2位 とりのからあげ 3位 コロケ】でした。本校のパンは川崎製パンさんの朝焼きパンです☆焼き立てで、ふんわりしています♪

さらに、献立名に「★」のマークが付いているメニューはリクエストや思い出の給食としてアンケートに答えてもらったメニューです。給食室横の掲示板にも結果を掲示しています♪今後の献立にも活かしていきたいと思っています。(^-^')ありがとうございました。

1月25日(金)世界の料理「スペイン」

「パエリア」はスペイン、バレンシア地方の料理で魚や貝の炊き込みごはんです。大きなフライパンで作ったことから「フライパン」=「パエリア」とよばれました。「チリンドロン」はスペインのアラゴン地方の料理で、鶏肉の煮込み料理のことです。「チリンドロン」とはスペインのトランプ遊びのことです。(色とりどりの野菜がカードを並べたように見えることから。)

1月29日(火)郷土料理 福岡県「がめ煮」

「がめ煮」は、最初に具材をすべて炒めてから煮込みます。九州地方以外の場所では、「筑前煮」や「炒り鶏」とも呼ばれ、全国的に浸透し、親しまれています。

1月30日(水) 地産地消特別献立

地産地消とは地域(地元)で作られたものを地域(地元)で食べるという意味です。生産者の顔が見える、輸送にかかる時間も費用もあまりかからないなど、食の安全性と新鮮度おいしいという利点があります。今回は、泉州産の玉ねぎをカレーライスに使用し、泉州産のキャベツをコールスローに使用しています。