

令和3年度12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	ちょうみりよう
	きいろ	あか		ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー タンパク質 脂質
1 (水)	 ビビンバ	 ぎゅうにゅう	ビビンバ	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン
			わかめのスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ がらだし しお ちゅうかだし
2 (木)	 パンプキンパン	 ぎゅうにゅう	ふゆやさいのクリームシチュー	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム はくさい	ホワイトシチュー のもと がらだし しお こしょう
			キャベツとツナのサラダ (げんえんわふうドレッシング)	げんえんわふうドレッシング	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん	
3 (金)	 ぎゅうめし	 ぎゅうにゅう	ぎゅうめし	ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう さやいんげん ぜんまい しょうが	しょうゆ さけ
			こうやどうふとせんぎりやさいのにも	さとう	こうやどうふ	はくさい にんじん ほししいたけ えのき たまねぎ	さけ みりん しょうゆ かつおだし
6 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき	さとう	さけ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ねぎ しょうが	しょうゆ みりん かつおだし しお
			すましじる	ふ さといも	とりにく	だいこん にんじん ねぎ	さけ しょうゆ しお かつおこんぶだし
7 (火)	 ハムピラフ	 ぎゅうにゅう	ハムピラフ		ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	コンソメ しお ワイン がらだし
			とうにゅうチャウダー	じゃがいも	とうにゅう とりにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	コンソメ しおこしょう がらだし しょうゆ
8 (水)	 キーマカレー	 のむ ヨーグルト	キーマカレー	オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん りんごピューレ	がらだし ソース ピューレ ケチャッ プ カレールウ
			だいこんサラダ (ゆずかつおドレッシング)	ゆずかつおドレッシング	わかめ	だいこん キャベツ にんじん	
9 (木)	 うずまきパン (いちごジャム)	 ぎゅうにゅう	じゃがいものツナマヨグラタン	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ チーズ とうにゅう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお
			ミネストローネ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく パセリ とうもろこし マッシュルーム トマトかん	ピューレ がらだ し ワイン しお こしょう ソース
			(いちごジャム)	いちごジャム			
10 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	すきやきふう	さとう あぶら しらたき ふ	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ
			ぐだくさんみそ		あぶらあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ	かつおだし さけ

こんだて ざいりょうこうにゅう つごう たしょうへんこう
* 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。

12月6日(月) 郷土料理

北海道 「鮭のちゃんちゃん焼き」

「ちゃんちゃん焼き」は鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した北海道の郷土料理です。
鮭の代わりにニジマスなど他の魚を使うこともあります。

「ちゃんちゃん焼き」の語源の由来にはいくつかの説があります。

- 1、お父ちゃんが焼いて調理するから
 - 2、ちゃっちゃと(＝素早く)作れるから
 - 3、鮭を焼くときに、鉄板がチャンチャンという音が立てるから
 - 4、仕事中の漁師が親方の目を盗み、浜でスコップを使い鮭を焼いて食べたときにちゃんちゃんこで身を隠していたから
- など。

食べ物や料理の歴史を調べてみるのも面白いですね♪



サケ

令和3年度 12月こんだてひょう							
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう エネルギー タンパク質 脂質
13 (月)	 はいがごはん 半量	 ぎゅうにゅう	あんかけうどん	うどんめん かたくりこ	とりにく	はくさい にんじん ねぎ しょうが	506 22.5 11.6
			きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	
			のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ		
14 (火)	 だいこんごはん	 ぎゅうにゅう	だいこんごはん		あぶらあげ	だいこん	652 31.8 22.1
			さわらのゆずしおこうじやき		さわら みそ	ゆずかじゅう	
			しゅんぎくのごまあえ	ごま さとう		しゅんぎく はくさい	
15 (水)	 マーボーどうふ どんぶり	 ぎゅうにゅう	マーボーどうふどんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ み そ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	678 31.1 20.6
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	
16 (木)	 こくとうパン	 ぎゅうにゅう	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	643 39.0 22.3
			だいでいりコンソメスープ	じゃがいも	だいでい ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	
17 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ビーフシチュー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん	713 25.3 23.4
			ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)	ごまドレッシング	ハム	ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	
20 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	おでん	じゃがいも こんにゃく	あつあげ ちくわ	だいこん にんじん さやいんげん	644 28.8 22.5
			ひじきサラダ (エッグケアマヨネーズ)	エッグケアマヨネーズ	ひじき	キャベツ にんじん とうもろこし	
21 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ		607 20.0 17.4
			すましじる			はくさい こまつな えのき ねぎ	
			のりつくだに		のりつくだに		
22 (水)	 おやこどん	 ぎゅうにゅう	おやこどん	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん	684 31.3 19.6
			かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	
23 (木)	 アップルパン	 のむ ヨーグルト	にこみハンバーグ		ほしがたハンバーグ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	713 25.9 15.0
			とりにくとやさいのチャウダー	コーンスターチ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	
			クリスマスデザート (卵・乳・小麦不使用)	クリスマスデザート (卵・乳・小麦不使用)			

12月22日(水)

ぎょうじしよく とうじこんだて
行事食 冬至献立

今年の「冬至」は12月22日です。「冬至」とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなる日のことです。

冬至の日には「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。かぼちゃを食べるのは、「ん」がつく物を食べると運が良くなるという言い伝えがあったためと言われています。(かぼちゃ=なんきん)

また、かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。「風邪をひかないように」という願いも込められていると言われています。

12月23日(木)

ぎょうじしよく えー こんだて
行事食 クリスマス献立

12月25日はクリスマスです。クリスマスは、「イエス・キリストが生まれてきたことをお祝いする日」です。アメリカなどの海外の国では、クリスマスには七面鳥の丸焼きを食べる習慣があります。日本では七面鳥を食べる習慣がないため、ローストチキンやフライドチキンなどの鶏肉料理が定番となっています。給食では23日にクリスマスをイメージしたデザートが付きます☆お楽しみに♪