

令和5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 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 からだのちようしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
1 (金)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	おでん	じゃがいも	あつあげ ちくわ	だいこん にんじん	かつおだし さけ しょうゆ しお	621 22.3 15.5	
			さやいんげんのごまあえ	ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ		
			みかんゼリー			みかんゼリー			
4 (月)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ しお こしょう みりん	636 29.5 16.9	
			こんさいのみそしる	さといも	みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	かつおだし さけ		
5 (火)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	ほうとう	郷土料理	さといも うどんめん	みそ とりにく	かぼちゃ しめじ ねぎ にんじん	564 25.5 11.6	
			はくさいとささみの ゆずふうみ		さとう	とりにく	はくさい にんじん ゆずかじゅう		さけ しょうゆ
			のりのつくだに			のりのつくだに			
6 (水)	 マーボーどうふ どんぶり	 のむ ヨーグルト	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	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゅうかだし さけ	635 28.2 14.2	
			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	がらだし しょうゆ さけ しお		
7 (木)	 セルフ ハンバーガー	 ぎゆうにゆう	セルフハンバーガー		バーガーパーティ	キャベツ にんじん	ケチャップ	556 25.6 20.5	
			ウインナーと野菜のスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	がらだし しお ワイン しょうゆ		
			ミルク(コーヒーあじ)	ミルク(コーヒーあじ)					
8 (金)	 だいこんごはん	 ぎゆうにゆう	だいこんごはん		あぶらあげ	だいこん	かつおだし さけ しょうゆ しお	652 31.4 26.1	
			さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ		さけ		
			かぶらじる	かたくりこ	いとかまぼこ	かぶ はくさい にんじん みつば	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお		
11 (月)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	ビーフシチュー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゆうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん	ケチャップ ビューレ がらだし ソース	650 24.7 22.1	
			はくさいのサラダ (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	はくさい こまつな とうもろこし			



おしらせ



12月上旬から、給食のお米が新米に変わります。
本校では、滋賀県産キヌヒカリの「金賞健康米」を使用しています。

「金賞健康米」は、近畿大学農学部共同研究で胚芽周辺の栄養成分の一部を残した新製法により、精白米よりも栄養価が高いお米として紹介されています。食感や味は、通常精米の白ご飯とほとんど変わりなく、ふっくらとしておいしいです。

12月5日(火) 郷土料理

山梨県 「ほうとう」

「ほうとう」は山梨県の郷土料理で、平たく伸ばした麺にかぼちゃなどの野菜を入れて味噌仕立ての汁で煮込んで作る体が温まるお料理です。

名前の由来にはいくつかの説があります。中国から伝わった小麦粉でつくる「はくたく」というお菓子の名前からという説、武田信玄が戦で食べていた陣中食であり、自らの刀で真材を刻んだことから「宝刀(ほうとう)」と名づけられたという説などがあります。



山梨県



* 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。

令和5年度

12月こんだてひょう

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	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	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる			
12 (火)			あつあげのマーボーいため	かたくりこ	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん ビーマン エリンギ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	ガラだし しょうゆ トウバンジャン さけ	632	
			ビーフンのちゆうかサラダ	ビーフン さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きゆうり キャベツ にんじん	しょうゆ す	29.6 19.6	
13 (水)			ぶたにくのやながわふう どんぶり	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ ほししいたけ にんじん	かつおだし みりん しお しょうゆ	601	
			とうふとえのきのみそしる	さといも	とうふ わかめ みそ	えのき こまつな ねぎ	かつおだし さけ	28.3 17.8	
14 (木)			キャベツメンチカツ (ソース)		キャベツメンチカツ		ソース	702 33.5 27.9	
			そえやさい			ブロッコリー とうもろこし			
			とりときのこのスープ (みかんジャム)	みかんジャム	とりにく	はくさい にんじん しめじ えのき こまつな ほししいたけ	ガラだし さけ しょうゆ		
15 (金)			とりとがんものにももの	さとう こんにやく	がんとどき とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	597 25.8 15.7	
			ほうれんそうのおひたし	さとう ごま		ほうれんそう しめじ にんじん	しょうゆ みりん		
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト				
18 (月)			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 ガラだし	618 22.0 19.8	
			ミニグラタン	ミニグラタン (じゃがいも こめこ)	ミニグラタン (とうにゆう おから)	ミニグラタン (ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし)			
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ しお しょう ガラだし		
19 (火)			さけのちゃんちゃんやき	郷土料理	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	568 29.5 12.5
			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	
20 (水)			ぎゆうどん	あぶら さとう しらたき	ぎゆうにく	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ しお さけ かつおだし	606 26.4 21.8	
			あおなのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ		
21 (木)			にこみハンバーグ	クリスマス献立		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	ケチャップ ソース コンソメ	731 28.7 16.3
			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 とうにゆう	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	ガラだし コンソメ しお しょう	
			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19日(火) 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。

- お父ちゃんが焼いて調理するから。
- ちゃっちゃと(=素早く)作れるから。
- 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。
- 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♪



12月21日(木)

ぎょうじしょく 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21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♪