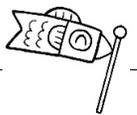


令和5年度		5月こんだてひょう		大阪府立岸和田支援学校				
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちようしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら キャベツのみそしる	あぶら さとう しらたき	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ かつだし さけ	630 31.7 18.5
2 (火)	 たけのこ ごはん	 ぎゅうにゅう	たけのこごはん さわらのゆうあんやき とうふいりごもくじる こどものひデザート	 さといも こどものひデザート(ゼリー)	あぶらあげ さわら とりにく とうふ	たけのこ ゆずかじゅう だいこん にんじん ねぎ しめじ	かつおだし さけ しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん かつおだし さけ しょうゆ しお	585 25.6 17.1
8 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとなすのみそいため もずくじる	ごまあぶら	ぶたにく みそ もずく とうふ いとかもぼこ	なす チンゲンサイ エリンギ にんじん たまねぎ にんじん えのき	ちゅうかだし しお しょうゆ オイス ターソース かつおだし さけ しょうゆ しお	568 23.8 18.2
9 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	にくだんごのあまずに はるさめスープ	かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ	にくだんご とりにく わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほしいたけ チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	さけ ケチャップ す しょうゆ ガラ だし ちゅうかだし がらだし さけ しおこしょう しょう ゆ ちゅうかだし	580 23.4 15.4
10 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのあんかけごはん じゃがいものみそしる	かたくりこ じゃがいも	とりにく とうふ わかめ みそ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ ねぎ こまつな	かつおだし みりん しょうゆ かつおだし さけ	547 24.2 13.1
11 (木)	 しよくパン (チョコスプレッド)	 のむ ヨーグルト	とりにくのからあげ そえキャベツ レタススープ チョコスプレッド	あぶら かたくりこ かたくりこ チョコスプレッド	とりにく ハム	しょうが にんにく キャベツ レタス にんじん しめじ とうもろこし ねぎ	しょうゆ さけ ちゅうかだし ガラ だし しょうゆ さけ	563 27.7 17.1
12 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのみそに とうふときのこのすましじる (いろいろやさいふりかけ)	さとう	さば みそ とうふ	しょうが ねぎ えのき しめじ はくさい みつば いろいろやさいふりかけ	さけ みりん しょうゆ かつおこんぶだし しょうゆ みりん	606 29.4 22.1
15 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげのちゅうかいため キャベツときりぼしだいこんの ごまあえ	ごまあぶら かたくりこ ごま さとう	ぶたにく あつあげ わかめ	チンゲンサイ エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん	かつおだし しょうゆ トウバンジャン さけ オイスター ソース	635 28.5 21.1
16 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	にくじゃが なすのみそしる	じゃがいも さとう しらたき	ぎゅうにく わかめ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん なす たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	597 23.1 16.1
17 (水)	 ビビンバ	 ぎゅうにゅう	ビビンバ わかめのスープ	ごま ごまあぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし	585 28.2 16.5

5月2日(火) 端午の節句献立

5月5日は端午の節句です。もともとは、古代中国の厄除けの行事が奈良時代に伝わってきました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、菖蒲湯に入ったり、柏もちやちまきを食ったり、旬のたけのこを食ったりします。

本校では5月2日(火)に、「たけのこ飯」を炊きます。子どもの日のデザートもつきます。お楽しみに。



たけのこの栄養

たけのこには、食物繊維がたっぷりふくまれています。おなかをきれいにし、お通じをよくします。茹でたとき、まわりにつく白い粉のようなものはアミノ酸の1種のチロシンで、食べられます。



*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。

令和5年度		5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		
18 (木)			ソースやきそば	ちゆうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう	560 28.2 16.2
			こまつなのびたし	さとう	ちくわ	こまつな はくさい	かつおだし しょうゆ みりん	
			フルーツカクテル			みかんかん ももかん りんごかん		
19 (金)			いんげんまめのチリコンカン	じゃがいも あぶら	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん	ガラだし しお ワイン チリパウダー	665 26.2 19.0
			カラフルピーマンのマリネ	オリーブオイル さとう		あかピーマン きピーマン ピーマン しめじ にんじん セロリー だいこん にんにく	す しょうゆ しお	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
22 (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	614 21.6 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)		
			コンソメスープ		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 しおこしょう ガラだし	
23 (火)			いなかふうに	さとう じゃがいも こんにやく	ぶたにく とうふ ちくわ	にんじん だいこん さやいんげん	かつおだし しょうゆ みりん しお さけ	598 27.3 17.2
			ぐだくさんみそしる		わかめ みそ	こまつな えのき キャベツ しめじ ねぎ	かつおだし さけ	
24 (水)			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 ねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	619 29.2 20.0
			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	
25 (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	731 33.6 26.8
			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		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	
26 (金)			はっぼうさい	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ しょうが たけのこ	ちゆうかだし さけ しょうゆ	601 23.9 15.1
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん	しょうゆ す	
27 (土)			ハヤシライス	あぶら じゃがいも	ぎゆうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ケチャップ ソース ハヤシルウ ガラだし	682 22.8 16.9
			ツナサラダ (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 わかめ	キャベツ きゆうり さやいんげん にんじん		
30 (火)			かやくごはん			にんじん ほししいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	595 33.1 15.4
			あかうおのみそやき		あかうお みそ		しお さけ	
			けんちんじる	こんにやく	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	
31 (水)			ぶたどん	しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	かつおだし みりん しょうゆ	570 27.5 16.1
			ほうれんそうのみそしる		みそ わかめ とうふ	ほうれんそう ねぎ	かつおだし さけ	

*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。

5月30日(火)

関西 「かやくごはん」

関西では「たきこみごはん」のことを「かやくごはん」とも呼びます。かやくは漢字では「加薬」と書きます。加薬の由来は、漢方薬の効果を高めるために加えた補助的な薬のこと。そこから、料理に加える「味をつけたり細かく切ったりした真のこと」を「かやく」と呼ぶようになったそうです。



地場産物の活用について

岸和田支援学校では、「たまねぎ・なす・キャベツ・ねぎ」など、季節に合わせて様々な大阪で採れた野菜を取り入れています。

このように、地域(地元)で作られたものを地域(地元)で消費することを「地産地消」といいます。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、食の安全性と新鮮でおいしいという利点があります。



おおさか