

令和5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 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
10 (水)			ハヤシライス	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん マッシュルーム	ガラダシ ワイン ケチャップ ハヤシルウ	670
			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		22.3 17.3
11 (木)			ソースやきそば	ちゅうかめん 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	570
			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	28.3 17.7
12 (金)			せきはん	もちごめ あずき			しお	665 32.0 21.7
			ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり		しょうゆ さけ	
			にしめ	さとう		たけのこ にんじん ほしいたけ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	
			きんときにんじんのこうはくおぞうに	さといも	みそ	だいこん にんじん みつば	かつおだし さけ	
15 (月)			ツナピラフ	オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ しお ワイン しょうゆ ガラダシ	598 24.9 14.6
			ウインナーとやさいのとうにゅうチャウダー	コーンスターチ	ウインナー とうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	ガラダシ コンソメ しお しょうゆ	
			ソフールヨーグルト		ソフールヨーグルト			
16 (火)			ちくぜんに	さといも こんにやく	とりにく ちくわ あつあげ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しいたけ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	561 25.6 13.7
			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	
17 (水)			ちゅうかどん	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく えび	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ほしいたけ チンゲンサイ にんにく しょうが	ちゅうかだし さけ しょうゆ	634 27.8 16.0
			はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す	
18 (木)			とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ しお さけ	584 36.6 19.8
			ミネストローネ	じゃがいも	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	ビュレ ガラダシ ワイン しお こしょう ソース	
			ミルメーク(ココアあじ)	ミルメーク(ココアあじ)				
			(りんごジャム)	りんごジャム				
19 (金)			とうふのあんかけごはん	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	591 24.6 13.2
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	ねぎ こまつな	かつおだし さけ	
			やさいゼリー			やさいゼリー		
22 (月)			カレーライス	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごビュレ	カレールー ソース しお ケチャップ	740 27.3 22.8
			コールスロー (ごまドレッシング)	ごまドレッシング	ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		

*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。

しんねん あ
新年明けましておめでとうございます

あたら 新 しい年を 迎え、 気持ちも 新たに 三学期が スタート しました。 今年も 安全で 安心、 そして おいしい 給食 を 作って いきますので、 よろしく お願い いたします。

1月12日(金) 行事食(お正月)

お正月に 食べる お祝い 料理 を 「おせち」 料理 と いいます。 それぞれの 料理 には、 新 しい年 に 込めた 願い が こもって います。 さらに お正月 は 台所 仕事を ひと 休みして、 家族 で なる べく ゆっくり したい という 意味 も あり、 温め な おさ ないで 食べ られ、 日持ち する 料理 が 多い です。 給食 では その 一部 を 紹介 します。

ぶり・・・出世魚(成長するにつれて呼び名が変わる魚)なので、出世を願って、おせち料理に使われます。

にしめ・・・いくつかの野菜をいっしょに煮ることから、家族が仲良く結ばれるという意味があります。

1月22日は、カレーの日♪



「カレーの日」の由来は、1982年の1月22日に、全国の学校栄養士協議会が学校給食開始35周年を記念し、全国の学校給食でカレーの提供を呼びかけたことをきっかけに、全日本カレー工業協同組合が1月22日を「カレーの日」と定めたそうです。

給食でも、1月22日(月)にカレーライスが出ます。お楽しみに♪

令和5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 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
23 (火)			ざっこくごはん	ざっこく				617 29.9 22.3
			さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	さけ みりん しょうゆ	
			とうふときのこのすましじる		とうふ	えのき しめじ はくさい みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	

全国学校給食週間特別献立 1月24日(水)~1月30日(火)

24 (水)			タコライスふう	沖縄 県	あぶら	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん	ケチャップ ソース がらだし しお チリパウダー	577 24.6 19.8
			そえやさい			キャベツ にんじん	しお		
			もずくじる		もずく	みつば えのき にんじん	かつおこんぶだし しょうゆ しお さけ		
25 (木)			ザンギ	北海 道	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しお しょうゆ	725 33.8 27.2
			そえやさい			ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう		
			しるビーフン		ビーフン ごまあぶら	ハム	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ チンゲンサイ	ちゅうかだし しょうゆ さけ しお こしょう	
26 (金)			いもたき	愛 媛 県	さといも さとう こんにやく	とりにく	にんじん しいたけ ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	594 24.2 13.3
			はくさいのごまあえ		さとう ごま	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ	
			みかんかん				みかんかん		
29 (月)			ぶたにくのなんぶやき	青 森 ・ 岩 手 県	さとう あぶら くらごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ	615 28.6 17.4
			こんさいのみそしる		さといも	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	さけ かつおだし	
30 (火)			もぶりごはん	広 島 県	さとう	ちくわ ひじき あぶらあげ	にんじん ごぼう	しょうゆ みりん かつおだし	573 26.4 16.1
			びしゅなべ		しらたき	とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ピーマン		
			こまつなのおろしあえ				こまつな だいこん しめじ ゆずかじゅう	しょうゆ	
31 (水)			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 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	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	594 29.2 17.0
			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	

*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。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間



本校では1月24日(水)~30日(火)まで、学校給食週間特別献立を行います。今年のテーマは「日本各地の郷土料理を知ろう!!」です。給食室横の掲示板もぜひご覧ください♪

1月24日(水) 沖縄県(おきなわけん)

「タコライス」「もずくじる」

「タコライス」は、メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をご飯の上に乗せた沖縄県の郷土料理です。給食では、ゆでた野菜と一緒にご飯の上に乗せて食べてみてください。また、沖縄県は、もずくの国内生産量の90%以上を占めています。今回は、「もずく汁」にさせていただきます。

1月25日(木) 北海道(ほっかいどう)

「ザンギ」

「帯広風豚丼」は、北海道十勝地方の郷土料理で、甘辛いタレを付けて焼いた豚焼肉を丼飯の上に乗せた丼物です。「石狩汁」は、鮭を主材料とし味噌で味付けした北海道石狩地方の郷土料理です。

1月26日(金) 愛媛県(えひめけん)

「いもたき」

「いもたき」は、愛媛県において、秋に月見を兼ねて、屋外で芋を炊き、それを肴に大勢で宴会することをいいます。具材は、里芋や鶏肉がよく使われます。味付けはしょうゆ味です。

1月29日(月) 青森・岩手県(あおもり・いわてけん)

「豚肉の南部焼き」

「南部焼き」とは、肉や魚介類などに下味をつけ、ごまを全体にまぶしつけて焼いたもの。給食では黒ごまを使用します。南部地方(現在の岩手県と青森県にまたがる地方)がごまの名産地であることから、ごまを用いた料理を「南部〜」ということがあります。

1月30日(火) 広島県(ひろしまけん)

「もぶりごはん、美酒鍋(びしゅなべ)」

「もぶりごはん」は、広島県の郷土料理で、混ぜご飯のことです。「もぶる」とは、広島県の方言で「まぜる」という意味です。「美酒鍋」とは、酒・塩・こしょうのみで味付けしたシンプルな「鍋料理」です。広島県東広島市地域で作られる郷土料理です。