

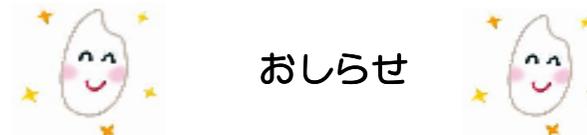
令和6年度

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	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる		
3 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	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	622 28.8 16.8
			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	
4 (水)	 マーボー豆腐 どんぶり	 のむ ヨーグルト	マーボー豆腐どんぶり	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 かき油 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	がうだし しょうゆ さけ しお	
5 (木)	 バターロール 1こ	 ぎゅうにゅう	ミートスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマトかん	コンソメ ビューレ ケチャップ ソース しお こしょう	572 28.4 22.2
			やさいのスープ			キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ	がうだし さけ しお しょうゆ	
6 (金)	 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	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	
9 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら	あぶら しらたき さとう	ぶたにく	ごぼう たまねぎ さやいんげん にんじん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	602 24.3 16.6
			きりぼしだいこんとツナのサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ わかめ	きりぼしだいこん とうもろこし にんじん	しょうゆ す	
10 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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 ピーマン エリンギ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	がうだし しょうゆ トウバンジャン さけ	620 28.6 19.0
			ビーフンのちゅうかサラダ	ビーフン さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ す	
11 (水)	 あぶらあげとぶ たにくのたまご どんぶり	 ぎゅうにゅう	あぶらあげとぶたにくの たまごどんぶり	さとう	ぶたにく たまご あぶらあげ	キャベツ たまねぎ しょうが	かつおだし しお しょうゆ みりん	616 30.6 21.3
			とうふとえのきのみそしる		とうふ わかめ みそ	えのき こまつな ねぎ	かつおだし さけ	

こんだて ざいりょうこうにゅう つごう たしやうへんこう
* 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。



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17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。

- 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♪



令和6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 (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	682 31.6 27.6	
			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		
			(みかんジャム)	みかんジャム					
13 (金)			とりとがんものにももの	さとう こんにやく	がんもどき 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	553 23.5 15.9	
			こまつなのおひたし	さとう ごま		こまつな しめじ にんじん	しょうゆ みりん		
16 (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 ガラだし	548 21.3 14.3	
			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 ガラだし ワイン しお こしょう ソース		
17 (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	557 26.6 12.6
			すましじる		さといも	とうふ	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	
18 (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	609 26.5 22.2	
			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		
19 (木)			セルフハンバーガー		バーガーパティ	キャベツ にんじん	ケチャップ	572 27.9 20.9	
			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	ガラだし しお ワイン しょうゆ		
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト				
20 (金)			ほうとう	郷土冬至料理	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	かつおだし さけ しょうゆ	569 25.8 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 ゆずかじゆう	さけ しょうゆ	
			のりのつくだに			のりのつくだに			
23 (月)			チキンライス	クリスマス 献立	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ ワイン しお コンソメ	578 19.9 9.9
			ベーコンとやさいの チャウダー		じゃがいも コーンスターチ	ベーコン ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム	ガラだし コンソメ しお	

12月20日(金) 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



12月20日(金) 冬至献立

今年の「冬至」は12月21日(土)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。

