

令和6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 (水)	 ちゅうか どん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかどん はるさめのあえもの	かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく えび わかめ	はくさい たまねぎ にんにく チンゲンサイ にんじん ピーマン ほししいたけ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	ガラだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ がうだし しょうゆ さけ しお	620 27.8 16.0
2 (木)	 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	627 31.4 18.0
7 (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
8 (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	558 25.5 13.6
9 (木)	 しょうばん (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	612 33.1 20.5
10 (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	609 29.6 22.3
13 (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	ガラだし しょうゆ トウバンジャン さけ オイスター ちゅうかだし しお しょうゆ	635 28.5 21.1
14 (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
15 (水)	 ぶたにくとなすの ピリからど んぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとなすのピリからどんぶり とうがんのスープ	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが とうがん ほししいたけ にんじん こまつな しょうが	オイスターソース しょうゆ ガラだし さけ トウバンジャン ガラだし さけ しお こしょう しょうゆ	577 26.9 16.1
16 (木)	 キャロットバン 小	 ぎゅうにゅう	ソースやきそば こまつなのびたし フルーツカクテル	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく こまつな はくさい みかんかん ももかん りんごかん	ソース ケチャップ しお こしょう かつおだし しょうゆ みりん	575 28.3 16.3

5月2日(木) 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べたり、旬のたけのこを食べたりします。

本校では5月2日(木)に、「たけのこご飯」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6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
17 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにくの やきにくのタレいため キャベツのみそしる	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン にんにく キャベツ ねぎ	やきにくのタレ しお こしょう さけ	658 29.4 25.7
20 (月)	ハムピラフ	ぎゅうにゅう	ハムピラフ ミニグラタン コンソメスープ	ミニグラタン (じゃがいも こめこ)	ハム ミニグラタン (とうにゅう おから) ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム 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) キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ しお ワイン ガラだし コンソメ しょうゆ しおこしょう ガラだし	616 21.6 20.1
21 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーなす はくさいキムチスープ りんごゼリー	ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ かたくりこ	ぶたにく とうふ み そ ぶたにく わかめ	なす ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ はくさい にんじん チンゲンサイ りんごゼリー	しょうゆ さけ オイスター まゆろかだし ガラだし しょうゆ さけ しお ガラだし しょうゆ さけ しお	684 30.9 20.9
22 (水)	おやこどん	ぎゅうにゅう	おやこどん さやいんげんのごまあえ	さとう かたくりこ ごま さとう	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん	かつおだし みりん しょうゆ しょうゆ	619 29.2 20.0
23 (木)	セルフハンバーガー	ぎゅうにゅう	セルフハンバーガー ウインナーと野菜のスープ ミルク(コーヒーあじ)	じゃがいも ミルク(コーヒーあじ)	バーガーパティ ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ケチャップ ガラだし しお ワイン しょうゆ	563 25.8 20.8
24 (金)	かやくごはん	ぎゅうにゅう	かやくごはん さけのしおやき とんじる	こんにやく	さけ とうふ ぶたにく みそ	にんじん ほしいたけ しめじ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおだし しお しょうゆ さけ しお さけ かつおこんぶだし さけ	566 34.2 14.9
26 (日)	ハヤシライス	のむ ヨーグルト	ハヤシライス ツナサラダ (げんえんわふうドレッシング)	あぶら じゃがいも げんえんわふうドレッシング	ぎゅうにく ツナ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん	ケチャップ ソース ハヤシルウ ガラだし	680 22.8 16.9
28 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら かぼちやのみそしる	あぶら さとう しらたき	ぶたにく わかめ みそ	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちや しめじ たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ かつだし さけ	595 25.1 15.3
29 (水)	ぶたどん	ぎゅうにゅう	ぶたどん すましじる	しらたき さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん こまつな はくさい こまつな えのき	かつおだし みりん しょうゆ だつおこんぶだし みりん しょうゆ	558 26.1 15.2
30 (木)	こくとうパン	ぎゅうにゅう	タンドリーチキン とうにゅうスープ	さとう さつまいも コーンスターチ	とりにく とうにゅう とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん パセリ	カレーこ しおこしょう コンソメ ガラだし	689 39.5 21.9
31 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	いなかふうに ぐだくさんみそしる	さとう じゃがいも こんにやく	ぶたにく とうふ ちくわ わかめ みそ	にんじん だいこん さやいんげん こまつな えのき キャベツ しめじ ねぎ	かつおだし しょう ゆ みりん しお さけ かつおだし さけ	597 27.3 17.2

*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24日(金)

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