

令和6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 からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質	
9 (木)			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	
10 (金)			せきはん	行事食	もちごめ あずき			しお	638 30.9 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	
			きんときになんじんのぐだくさんおぞうに		さといも	みそ	だいこん にんじん みつば しいたけ	かつおだし さけ	
14 (火)			ちくぜんに	さといも こんにやく	とりにく ちくわ	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	550	
			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	25.2 12.4	
15 (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	かつおだし みりん しょうゆ	557	
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい えのき	しょうゆ かつおだし	25.6 15.6	
16 (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	546 36.4 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	ピューレ ガラダシ ワイン しお こしょう ソース		
			(りんごジャム)	りんごジャム					
17 (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	549	
			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	24.4 13.2	
20 (月)			ぶたにくとだいこんのごまに	さとう ごま こんにやく	ぶたにく	だいこん にんじん たまねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	585	
			はくさいのあんかけじる	かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな しめじ にんじん しょうが	かつおだし しお さけ みりん しょうゆ	24.9 17.0	
21 (火)			いりどうふ	さとう あぶら かたくりこ	とうふ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	かつおだし しょうゆ みりん	588	
			あおさのすましじる		あぶらあげ あおさ	えのき はくさい ねぎ	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	28.1 18.9	
22 (水)			チキンカレー	の カ レ ー	あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごピューレ	カレールー ソース しお ケチャップ	665
			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		24.3 15.6

*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 しい年を迎え、きも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10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
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。給食ではぶりの照り焼きが出ます。
お楽しみに♪

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。

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(水)にチキンカレーが
出ます。お楽しみに♪

令和6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	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		
23 (木)	 パン Pumpkinパン	 ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ハムとはくさいのスープ	あぶら かたくりこ さとう	とりにく ハム	しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん しいたけ えのき しめじ	さけ しょうゆ し お ガラだし さけ しょうゆ しお ワイン	718 37.3 25.7

全国学校給食週間特別献立 1月24日(水)～1月30日(火)

24 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ビーフストロガノフ	ロシア	バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ	ケチャップ ソース ガラだし ワイン しお	682 23.4 27.0
			オリビエサラダ (エッグケアマヨネーズ)		じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ハム	にんじん きゅうり	しお こしょう	
27 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ホイコーロー	ちゅうご	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんにく	テンメンジャン さけ ちゅうかだ し しょうゆ トウバ ンジャン	578 28.0 16.3
			サンラータン		はるさめ ごまあぶら	とうふ	こまつな にんじん ほしいたけ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし す	
28 (火)	 ジャンバラヤ	 ぎゅうにゅう	ジャンバラヤ (スパイシー炊き込みご飯)	アメリカ	あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン あかピー マン	チリパウダー しお カレーこ ガラだし ケチャップ	552 22.7 16.4
			やさいスープ		じゃがいも	ウインナー	はくさい たまねぎ とうもろこし にんじん	ガラだし さけ し お こしょう しょう ゆ	
29 (水)	 ぶたキムチ どんぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんぶり	かんこく	さとう ごま かたくりこ	ぶたにく	はくさい はくさいキムチ にんじん なら ほしいたけ にんにく ピーマン	ガラだし しょうゆ コチュジャン オイスターソース ちゅうかだし	556 25.7 15.9
			かんこくふうサラダ		ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり にんにく	す しょうゆ	
30 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	フィッシュアンドチップス	イギリス	フライドポテト こむぎこ あぶら	たら		しお こしょう ケチャップ たんさんすい	757 32.0 24.6
			スコッチブロス		オリーブオイル おおむき	ベーコン とりにく	セロリー さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ	ガラだし さけ し お コンソメ こ しょう	
31 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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	555 21.4 15.2
			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	

本校では1月24日(金)～30日(木)まで、学校給食週間特別献立を行います。今年のテーマは「世界の料理」です。給食では皆さんが食べやすいようにアレンジしています。楽しみにしててくださいね。

1月24日(金) ロシア 
「ビーフストロガノフ」「オリビエサラダ」
 「ビーフストロガノフ」は、牛肉の薄切りをタマネギと一緒にいため、サワークリーム入りのソースで煮込んだロシアの郷土料理です。給食では食べやすいよう牛乳を使って作ります。「オリビエサラダ」はジャガイモやピクルスなどをマヨネーズで和えたサラダです。

1月27日(月) 中国(ちゅうごく) 
「回鍋肉(ホイコーロー)」「サンラータン」
 「回鍋肉(ホイコーロー)」は、中国の四川料理のひとつです。「回鍋」は、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することを意味します。

1月28日(火) アメリカ 
「ジャンバラヤ(スパイシー炊き込みご飯)」
 「ジャンバラヤ」は、アメリカ・ルイジアナ州の郷土料理であるケジャン料理のひとつで、スパイシーな炊き込みごはんのことです。給食では、チリパウダーとカレー粉などを使って食べやすく調理します。

1月29日(水) 韓国(かんこく) 
「豚キムチ 丼」「韓国風サラダ」
 「キムチ」は韓国を代表する食べ物です。給食では豚肉や野菜と一緒に炒めて 丼 にして頂きます。

1月30日(木) イギリス 
「フィッシュ&チップス」「スコッチブロス」
 「フィッシュ&チップス」は、タラなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたもので、イギリスではファーストフードとして親しまれています。「スコッチブロス」とは、肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスコットランド(イギリス北部)の代表的なスープです。