

令和8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	
1 (金)			たけのこごはん		あぶらあげ	たけのこ	かつおだし さけ しょうゆ しお	678 33.9 21.7	
			さわらのゆうあんやき	行事食		さわら	ゆずかじゅう		さけ しょうゆ みりん
			とうふいりごもくじる		さといも	とりにく とうふ	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
			りんごゼリー		りんごゼリー				
7 (木)			とりにくのからあげ		あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	591 34.0 26.2
			レタススープ	かたくりこ	ハム	レタス にんじん しめじ とうもろこし ねぎ	ちゅうかだし ガラ だし しょうゆ さけ		
			チョコスプレッド	チョコスプレッド					
8 (金)			かやくごはん			にんじん ほしいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	569 34.5 15.0	
			さけのしおやき		さけ		しお さけ		
			とんじる	こんにやく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ		
11 (月)			あつあげのオイスターいため	かたくりこ あぶら	あつあげ ぶたにく	チンゲンサイ にんじん エリンギ たまねぎ しょうが にんにく	がらだし しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし さけ	605 27.0 12.6	
			ビーフンスープ	ビーフン		にんじん たまねぎ ねぎ ほしいたけ にんにく しょうが たけのこ	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう		
12 (火)			にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	594 22.9 16.1	
			なすのみそしる		わかめ みそ	なす たまねぎ ねぎ			
13 (水)			ちゅうかどん	かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	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 ほしいたけ しょうが	ガラだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ	609 24.8 16.3	
			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 きゅうり	ガラだし しょうゆ さけ しお		
14 (木)			セルフハンバーガー		バーガーパーティ	キャベツ にんじん	ケチャップ	633 29.0 22.1	
			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		
15 (金)			カレーうどん	うどんめん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ カレー ルー	556 24.6 19.7	
			はくさいのごまあえ	ごま さとう	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ		
18 (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	567 22.5 12.8	
			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 ガラだし ワイン しお こしょう ソース		
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト				

こんだて ざいりょうこうにゆう 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。

5月1日(金) 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1日(金)に、「たけのこご飯」を炊きます。りんごゼリーもつきます。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て、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。



令和8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		
19 (火)	ごはん	ぎゆうにゆう	なすいりマーボー豆腐	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	なす ピーマン 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 さけ オイスター ちゆうかだし	672	
			はくさいキムチスープ	はるさめ かたくりこ	ぶたにく わかめ	はくさいキムチ はくさい にんじん チンゲンサイ	かうだし しょうゆ さけ しお	31.6 23.8	
20 (水)	おやこどん	ぎゆうにゆう	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	613	
			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	28.9 19.6	
21 (木)	パン	ぎゆうにゆう	ミートボールのトマトに	さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん にんにく	かうだし しお ケチャップ ソース ビューレ	599	
			きのこのスープ		とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほしいたけ はくさい	ガラだし ワイン しお こしょう	27.8 19.5	
22 (金)	ごはん	ぎゆうにゆう	さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ		さけ	582	
			すましじる	かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな えのき	かつおこんぶだし みりん しょうゆ	27.9 22.0	
25 (月)	チャーハン	ぎゆうにゆう	チャーハン		やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゆうかだし しょうゆ さけ	596	
			しゅうまい		しゅうまい				24.2
			ちゆうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほしいたけ はくさい	かうだし しょうゆ さけ しお		16.6
26 (火)	ごはん	ぎゆうにゆう	いなかふうに	さとう じゃがいも こんにゃく	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	592	
			ぐたくさんみそしる		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	27.0 17.2	
27 (水)	ぶたにくとなすの ピリからど んぶり	ぎゆうにゆう	ぶたにくとなすのピリからどんぶり	さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぶたにく	なす たまねぎ にんじん ねぎ にんにく 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	585	
			とうがんのスープ		とうふ	とうがん ほしいたけ にんじん こまつな しょうが	ガラだし さけ しお こしょう しょうゆ	28.7 16.1	
28 (木)	こくとうパン	ぎゆうにゆう	タンドリーチキン	さとう	とりにく ぎゆうにゆう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこうじ	617	
			ポトフ	じゃがいも	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 ガラだし しおこしょう しょうゆ	39.4 20.2	
29 (金)	ごはん	ぎゆうにゆう	ごもくきんぴら	あぶら さとう しらたき	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	595	
			かぼちゃのみそしる		わかめ みそ	かぼちゃ しめじ たまねぎ ねぎ	かつだし さけ	24.9 15.3	
31 (日)	ハヤシライス	のむ ヨーグルト	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	699	
			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 きゅうり さやいんげん にんじん		24.7 18.7	

こんだて さいりようこうにゆう つごう たしよう 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。

5月8日(金)

関西 「かやくご飯」

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。

