

令和2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		
1 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ		かたくりこ あぶら	さば	しょうが	さけ みりん しょうゆ	729 29.2 27.2
			こうはくなます		さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん	す しお	
			とうふとえのきのみそしる			とうふ みそ わかめ	こまつな ねぎ えのきだけ	さけ	
2 (水)	 かいたくどん	 ぎゅうにゅう	かいたくどん	郷土料理	さとう あぶら	ぶたひきにく ひじき みそ	たまねぎ とうもろこし にんじん しょうが	さけ みりん しょうゆ かつおだし	704 32.0 19.0
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい えのき	かつおだし しょうゆ		
			さんぺいじる		じゃがいも こんにゃく	さけ とうふ	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	かつおだし さけ しお しょうゆ	
3 (木)	 こくとうパン	 ぎゅうにゅう	ミートボールのクリームシチュー		じゃがいも	にくだんご とうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	ホワイトシチュー のもと ガラだし しお こしょう	668 25.6 23.0
			キャベツとツナのサラダ (エッグケアーマヨネーズ)		エッグケアーマヨネーズ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん とうもろこし		
4 (金)	 ぎゅうめし	 ぎゅうにゅう	ぎゅうめし		ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう さやいんげん ぜんまい しょうが	しょうゆ さけ	667 27.4 20.7
			こうやどうふとせんぎりやさいのにもの		さとう	こうやどうふ	はくさい にんじん ほししいたけ え のき たまねぎ	さけ みりん しょうゆ かつおだし	
			ながいものみそしる		ながいも	みそ あぶらあげ	だいこん にんじん	かつおだし さけ	
7 (月)	 はいがごはん	 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	キャベツ 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	618 26.9 15.6
			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	
8 (火)	 はいがごはん	 のむ ヨーグルト	ほうとう	郷土料理	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	597 24.5 6.4
			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 ゆずかじゅう	さけ しょうゆ	
			(のりのつくだに)			のりのつくだに			
9 (水)	 マーボーどうふ どんぶり	 ぎゅうにゅう	マーボーどうふどんぶり		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 かきゆ ちゅうかだし さけ	654 32.2 17.8
			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	かうだし しょうゆ さけ しお	
10 (木)	 うずまきパン	 ぎゅうにゅう	とりにくのトマトチーズやき		オリーブオイル じゃがいも	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん とうもろこし	ケチャップ ワイン しお ソース	729 32.1 22.6
			やさいのとうにゅうスープ			ウインナー とうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまね ぎ さやいんげん	しお コンソメ	
			いちごジャム		いちごジャム				
11 (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	614 33.3 18.2
			さけのきのこあんかけ		かたくりこ	さけ	まいたけ しめじ ほししいたけ しょうが にんじん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	
			しゅんぎくのごまあえ		ごま さとう		しゅんぎく はくさい	しょうゆ みりん	

こんだて ざいりょうこうにゅう つごう たしょうへんこう
＊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。

12月2日（水）郷土料理

ほっかいどう かいたくどん さんぺいじる
北海道 「開拓丼」 「三平汁」

①開拓丼

「開拓丼」は北海道の開拓時代を表現したメニューだといわれています。ご飯に、ひき肉とひじき、とうもろこしなどの野菜が入った具をかけて食べる料理です。味付けはみそ味です。



②三平汁

「三平汁」は北海道の郷土料理のひとつ。昆布で 出汁をとり、サケ（鮭）、ニンジン、タラ、ホッケなどの魚をダイコン、ニンジンなどの根菜類やジャガイモと一緒に煮た塩汁で、冬の名物料理です。給食では、鮭を入れていただきます。



サケ

同じ北海道の郷土料理で、鮭を用いた「石狩鍋」と混同されることが多いですが、三平汁が塩味なのに対し、石狩鍋はみそ味です。

令和2年度			12月こんだてひょう							
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	
14 (月)	 はいがごはん 半量	 ぎゅうにゅう	カレーうどん		うどんめん	ぎゅうにく 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	667 25.4 23.8	
			こまつなのにびたし		さとう	あつあげ	こまつな にんじん はくさい えのき	かつおだし しょう ゆ みりん		
			りんごゼリー				りんごゼリー			
15 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とりとがんものにももの		さとう こんにゃく	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	590 23.6 15.6	
			きりぼしだいこんのごまずあえ		ごま さとう		きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	す しょうゆ しお		
16 (水)	 ビビンバ	 ぎゅうにゅう	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 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	587 25.9 14.9	
			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		
17 (木)	 むらさきいも パン	 ぎゅうにゅう	とうふハンバーグやさいソース		コーンスターチ さとう	とうふハンバーグ	しいたけ しめじ えのき	ケチャップ ソース	753 30.8 24.8	
			だいずいりコンソメスープ		じゃがいも	だいず ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	がらだし しお ワイン しょうゆ こしょう		
18 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ビーフシチュー		じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん	ケチャップ ビューレ がらだし ソース	696 23.0 23.0	
			だいこんサラダ (ごまドレッシング)		ごまドレッシング		だいこん ブロッコリー にんじん			
21 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのごもくあんかけ	冬至 献立	さとう	とうふ えび	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ しょうが ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ	584 21.3 14.7	
			かぼちゃのみそしる			あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ		
22 (火)	 パインパン	 ぎゅうにゅう	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	がらだし しお ケチャップ ソース ビューレ	701 30.7 22.3	
			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 ほししいたけ はくさい	がらだし ワイン しお こしょう		
23 (水)	 ぶたどん	 ぎゅうにゅう	ぶたどん		しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	610 28.3 18.8	
			あおなのみそしる			みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ		
24 (木)	 セルフ オムライス	 ぎゅうにゅう	セルフオムライス (ケチャップ)		クリスマス マス 献立	とりにく たまごシート	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	660 24.2 18.2	
			そえやさい				ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう		
			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 とうにゅう	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		がらだし コンソメ しお
			クリスマスカップデザート (卵・乳・小麦不使用)			クリスマスカップデザート (卵・乳・小麦不使用)				

12月8日(火)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、自らの力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。



12月21日(月)

行事食 冬至献立

今年の「冬至」は12月21日です。「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。

とうじ

