

平成30年度			11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になる	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 (木)	 はいがごはん		とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ さけ	654 30.7 19.7
			じゃがいもとツナのサラダ	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	しょうゆ コンソメ	
			とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ こまつな	かつおだし さけ	
2 (金)	 クレセントパン 1コ		サケとほうれんそうのスパゲッティ	マカロニ バター	さけ	ほうれんそう しめじ たまねぎ にんじん	しょうゆ かつおだし しお こしょう	556 30.9 16.4
			とりとはくさいのスープ		とりにく	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし	がらだし さけ しお こしょう	
5 (月)	 はいがごはん		ちゅうかふうにくじゃが	じゃがいも さとう あぶ ら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが さ やいんげん	がらだし ちしょうゆ かきゆ みりん	607 24.6 15.4
			きりぼしちゅうかサラダ	さとう ごまゆ	ハム わかめ	きりぼしだいこん にんじん きゆ うり	す しょうゆ	
6 (火)	 わふうカレー どんぶり		わふうカレーどんぶり	あぶら	ぶたにく うすあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	カレールー しょうゆ さけ しお みりん	623 25.9 21.3
			すましじる		わかめ とうふ	えのきだけ ねぎ こまつな	かつおこんぶだし さけ みりん しょう ゆ	
7 (水)	 とうふあんかけ ごはん		とうふあんかけごはん	さとう かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが	かつおだし みりん しょうゆ	618 28.9 17.5
			ぐだくさんみそしる	じゃがいも	みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ ね ぎ	かつおだし さけ	
8 (木)	 さつまいもパン		はくさいのホワイトシチュー	じゃがいも	とりにく	はくさい にんじん さやいんげん とうもろこし	ホワイトシチューの もと	639 25.3 14.9
			ごもくピクルス	さとう		だいこん にんじん セロリ きゆ うり	しお す しょうゆ	
9 (金)	 チャーハン		チャーハン	(☆ 生徒が考えた献立 中学部 ☆)		やきぶた	にんじん たまねぎ	760 37.5 20.4
			マーボー豆腐		ごまゆ 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	
			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 チンゲンサイ にんじ ん ほししいたけ はくさい	
			ソファールヨーグルト			ヨーグルト		
13 (火)	 セルフ ハンバーガー		セルフハンバーガー			バーガーパテ (ぶたにく)	たまねぎ キャベツ	611 30.1 20.4
			ウインナーと野菜の具だくさんスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサ イ ブロッコリー	がらだし しお ワイン しょうゆ	
14 (水)	 ぶたにくのやながわふうどんぶり		ぶたにくのやながわふうどんぶり	さとう	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ	かつおだし しょうゆ みりん	598 26.0 16.4
			けんちんじる	さといも		だいこん しめじ にんじん こまつな	かつおこんぶだし さけ みりん しお しょうゆ	
15 (木)	 うずまきパン		マカロニのクリームに	マカロニ こむぎこ バ ター	とりにく こなチーズ 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	がらだし しお	759 32.8 22.8
			ツナサラダ		ツナ	キャベツ にんじん とうもろこし		
			ゆずドレッシング	ゆずドレッシング				
			チョコspreッド	チョコspreッド				

☆今月の加工食品の原材料について☆

日付	食品名	卵	乳	小麦	えび
8日	ホワイトシチューの素	—	—	—	—
12日	ソファールヨーグルト	—	○	—	—
13日	バーガーパテ	—	—	—	—
15日	チョコspreッド	—	—	○	—
15日	ゆずドレッシング	—	—	△	—
19日	国産みかんゼリー	—	—	—	—
20日	かぼちゃの挽肉フライ	—	—	○	—
21日	ハヤシライスのルウ	—	—	△	—
21日	エッグケアマヨネーズ	—	—	—	—
27日	肉団子	—	—	—	—
28日	コアコアヨーグルト	—	○	—	—

(△＝原材料の一部に少量の小麦を含みます。)

11月9日(金)
中学部の生徒が食育授業で
考えた献立です☆

この日の献立は9月の食育授業で生徒たちが一
生懸命に考えて立てた献立のひとつです。チャーハ
ンの上にマーボー豆腐をかけて食べたいという意
見もありましたよ☆気になる方はぜひこの機会に試
してみてくださいね。

また、今後も給食へのリクエストをぜひお待ちして
います♪みんなに喜んでもらえる給食作りを目指し
ていきたいと思っています(*^o^*)



平成30年度			11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なる	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	
16 (金)	 はいがごはん		さけのちゃんちゃんやき	バター 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	さけ しょうゆ	588	
			さわにわん		ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ	さけ しょうゆ しお かつおこんぶだし	29.1 14.7	
19 (月)	 さつまいも ごはん		とりとだいこんのあっさに	かたくりこ	とりにく	だいこん にんじん さやいんげん しょうが	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	601	
			あおなのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ こまつな ねぎ	かつおだし さけ	22.0	
			みかんゼリー			みかんゼリー		13.1	
20 (火)	 しよくパン		かぼちゃのひきにくフライ	あぶら	かぼちゃのひきにく フライ	かぼちゃ		629	
			ミネストローネ	じゃがいも	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマトかん にんにく	ケチャップ ビューレ がうだし ワイン しお こしょう	24.8 20.2	
			ブルーベリージャム	ブルーベリージャム					
21 (水)	 ハヤシライス		ハヤシライス	あぶら じゃがいも	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	がうだし ワイン ハヤシルウ	741	
			やさいサラダ		ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		25.3 29.5	
			エッグケアマヨネーズ	エッグケアマヨネーズ					
22 (木)	 たきこみごはん		たきこみごはん	郷土料理	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ	かつおだし さけ みりん しょうゆ	668	
			いもに		ぎゅうにく	にんじん ねぎ まいたけ ごぼう	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	26.9 21.2	
			はくさいのごまあえ		さとう ごま	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ	
26 (月)	 はいがごはん		さばのごまみそやき	和食の日 献立	ごま さとう	サバ みそ	さけ	653	
			キャベツのこんぶあえ			こんぶ	キャベツ しょうが	しょうゆ	30.7 23.2
			かきたまじる		かたくりこ	たまご とうふ	はくさい えのきだけ ねぎ にんじん	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
27 (火)	 アップルパン		にくだんごのあまずに		ごまゆ じゃがいも さと う	にくだんご	にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ たまねぎ	ちゅうかだし す しょうゆ ケチャップ	687
			ちゅうかコーンスープ		ごまゆ かたくりこ	ハム	にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	がうだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし	25.2 20.1
28 (水)	 ぶたキムチ どんぶり		ぶたキムチどんぶり		さとう あぶら かたくりこ ごま	ぶたにく	はくさい にんじん ピーマン に ら たまねぎ にんにく	がうだし しょうゆ コチュジャン	638
			わかめスープ		ごまゆ	とうふ わかめ	チンゲンサイ にんじん	がうだし しょうゆ さけ	28.4 17.6
			コアコアヨーグルト			ヨーグルト			
29 (木)	 キャロットパン		リヨネーズポテト		じゃがいも バター	ウィンナー	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム にんにく パ セリ	しお コンソメ	659
			とうにゅうチャウダー			ベーコン とうにゅう	しめじ エリンギ しいたけ たま ねぎ にんじん とうもろこし	がうだし しお コンソメ	28.0 22.8
30 (金)	 はいがごはん		すきやきふうに		しらたき ふ さとう	とうふ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさ い しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん さけ	679
			さつまじる		さつまいも	とりにく みそ	だいこん にんじん ねぎ	かつおだし さけ	29.1 19.5

11月22日(木)

郷土料理 「いも煮」

山形県

東北では「川原などでさといもを煮て食べる」という習慣があり、なかでも山形は盛んです。しかし、一口にいも煮といっても味付けは地方によってはかなり違いがあり、庄内地方は「豚肉・味噌仕立て」で、内陸地方は「牛肉・しょうゆ仕立て」になっています。

給食では「牛肉・しょうゆ仕立て」でいただきます。



11月24日は和食の日

「いい日本食」

本校では11月22日と26日に「和食の日」献立が出ます。

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その中心となるものは「ごはん」+「だしの味」とも言われています。「だし」とはこんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のこと。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。うま味は和食の基本です。

☆「和食文化」の4つの特徴☆

- ①新鮮な食材とその味わいをいかす知恵
- ②栄養バランスよく、健康的な食生活
- ③四季のうつろいや自然の美しさを表現
- ④年中行事との深い関わり

