平成30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 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
3 （月）	 はいがごはん		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	638 30.4 21.1
			ビーフンスープ	ビーフン	とりにく	にんじん　たまねぎ　ねぎ　にんにく しょうが　たけのこ　ほししいたけ	ちゅうかだし　しお しょうゆ　こしょう	
4 （火）	 こくとうパン		とうふハンバーグやさいソース	かたくりこ　さとう	とうふハンバーグ	たまねぎ　にんじん　きピーマン ほししいたけ　えのきだけ　ねぎ	かつおだし みりん　しょうゆ	713 29.6 26.1
			ぐだくさんスープ		ベーコン	キャベツ　にんじん　たまねぎ とうもろこし	ガラだし　ワイン しお　しょうゆ	
5 （水）	 さんまかばやき きどんぶり		さんまのかばやきどんぶり	さとう	さんまのかばやき		さけ　みりん しょうゆ かつおだし	603 22.9 17.5
			とうふとえのきのみそしる	さといも	とうふ　わかめ　みそ	こまつな　えのきだけ　ねぎ	かつおだし　さけ	
6 （木）	 オレンジパン		とりとさつまいものカレーに	さつまいも　さとう	とりにく	たまねぎ　にんじん　トマトかん　しめじ しょうが　にんにく　ねぎ	ガラだし　コンソメ しお　カレーこ	706 28.7 17.3
			やさいサラダ		ハム	キャベツ　にんじん　ブロッコリー とうもろこし		
			わふうドレッシング			わふうドレッシング		
7 （金）	 はいがごはん		はっぽうさい	ごまゆ　さとう　かたくりこ	ぶたにく	しょうが　はくさい　たまねぎ　にんじん ピーマン　たけのこ　ほししいたけ	さけ　しょうゆ ちゅうかだし	611 23.7 17.5
			パオシュウ		パオシュウ			
			あんにんどうふ	あんにんどうふ				
10 （月）	 はいがごはん		ザンギ 郷土料理	かたくりこ　さとう	とりにく	にんにく　しょうが	しょうゆ　さけ	651 32.1 16.9
			そえやさい			ブロッコリー　とうもろこし	しお　こしょう	
			いしかりなべふう	じゃがいも　こんにゃく	さけ　みそ	だいこん　にんじん　ほししいたけ　ねぎ はくさい	かつおだし　さけ しょうゆ　しお	
11 （火）	 だいこんごはん		だいこんごはん	のっぺい汁とは日本全国に分布する郷土料理のひとつです。	あぶらあげ	だいこん	かつおだし　さけ しょうゆ　しお	543 28.9 13.1
			しろみざかなのみそづけやき		しろみざかな　みそ			
			のっぺいじる	さといも　かたくりこ	とうふ	かぶ　たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ	かつおだし　みりん さけ　しょうゆ	

＊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。

パオシュウ（包焼）とは「パオズ（包子）」の商品名で中国の点心の一種です。小麦粉の生地を蒸して作る伝統的食品で、中に具が入っています。

☆しっかり食べて風邪を予防しましょう☆

☆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
4日	豆腐ハンバーグ	―	―	―	―
5日	さんまのかばやき	―	―	○	―
6日	和風ドレッシング	―	―	△	―
7日	大阪パオシュウ	―	―	○	―
7日	杏仁豆腐	―	○	―	―
11日	白身魚の味噌漬け	―	―	―	―
12日	イタリアンドレッシング	―	―	△	―
13日	元気ヨーグルト	―	○	―	―
17日	米粉のささみフライ	―	―	―	―
20日	エビフライ（タルタルソース）	タルタルのみ（○）	―	○	○
20日	①チョコケーキ	○	○	○	―
20日	②イチゴムース	―	―	―	―

（△＝原材料の一部に少量の小麦を含みます。）

12月10日（月）
郷土料理　北海道
「ザンギ（からあげ）」「石狩鍋」

「ザンギ」は北海道の釧路発祥の、醤油・にんにく・しょうがで味付けしたから揚げの一種です。「鶏のからあげ」よりも味が濃いとされています。

「石狩鍋」は鮭を主材料として、たくさんのお野菜と一緒に味噌で味付けをした鍋料理で、北海道を代表する郷土料理です。

12月こんだてひょう

平成30年度

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
12 （水）	キーマカレー	牛乳	キーマカレー	オリーブゆ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン サフラン	ガラだし ソース ピューレ ケチャップ ブ カレールゥ	628 25.0 20.2
			コールスロー		ハム	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし		
			イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング				
13 （木）	パンプキンパン	牛乳	ビーフシチュー	バター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	ガラだし ソース ケチャップ ピューレ ワイン	796 31.5 26.2
			マリネサラダ	さとう オリーブゆ	ハム	たまねぎ キャベツ さやいんげん	しお す しょうゆ	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
14 （金）	はいがごはん	牛乳	にくだんごのあまずに	かたくりこ さとう	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さけ ケチャップ しょうゆ す ちゅうかだし	576 20.0 16.2
			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 たまねぎ	ガラだし さけ しょうゆ	
17 （月）	はいがごはん	牛乳	こめこのささみフライ（ソース）	あぶら	こめこのささみフライ		ソース	622 25.1 15.6
			キャベツのせんぎり			キャベツ		
			ぐだくさんとんじる	さつまいも	ぶたにく みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ	さけ かつおだし	
18 （火）	メロンパン	牛乳	ピザポテト	じゃがいも	ウインナー チーズ	たまねぎ ピーマン	コンソメ ケチャップ	684 28.4 21.7
			とりとやさいのスープ		とりにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ えのき しめじ	ガラだし しょうゆ しお コンソメ	
19 （水）	はいがごはん	牛乳	行事食 郷土料理 ほうとう	さといも うどんめん	みそ とりにく	かぼちゃ ほししいたけ ねぎ にんじん	かつおだし さけ しょうゆ	661 27.5 14.9
			きりぼしだいこんのごまず	さとう ごま		きりぼしだいこん さやいんげん にんじん	す しょうゆ しお	
			のりのつくだに		のりのつくだに			
20 （木）	ハムピラフ	牛乳	セレクトメニュー クリスマス献立 ハムピラフ		ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	ガラだし ワイン しお コンソメ	① 905 30.4 38.1 ② 842 29.0 32.8
			エビフライ(タルタルソース)	タルタルソース	エビフライ		ワイン しお	
			そえやさい			ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう	
			コーンチャウダー	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	ガラだし コンソメ しお	
			クリスマスデザート （①チョコケーキまたは②イチゴムース）	クリスマスデザート				

12月19日（水）
郷土料理　山梨県
「ほうとう」

山梨県の郷土料理「ほうとう」は中国から伝わった小麦粉でつくる「はくたく」というお菓子だと言われています。また、武田信玄が戦で食べていた陣中食であり、自らの刀で具材を刻んだことから「宝刀（ほうとう）」名づけられたという説もあります。

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います。体が温まるお料理です。

12月19日（水）
行事食　冬至献立

今年の「冬至」は12月22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。