

令和3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
12 (水)	 ハヤシライス	 のむ ヨーグルト	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	ガラだし ワイン ケチャップ ハヤシルウ	670 23.3 17.8
			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		
13 (木)	 こくとうパン 小	 ぎゅうにゅう	ソースやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう	572 27.9 17.8
			こまつなのにびたし	さとう	ちくわ	こまつな はくさい	かつおだし しょうゆ みりん	
14 (金)	 せきはん	 ぎゅうにゅう	せきはん	もちごめ あずき			しお	662 32.5 22.0
			ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり		しょうゆ さけ	
			にしめ	さとう		たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	
			きんときになんじんの こうはくおぞうに	さといも	みそ	だいこん にんじん みつば	かつおだし さけ	
17 (月)	 ツナピラフ	 ぎゅうにゅう	ツナピラフ	オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ しお ワイン しょうゆ ガラだし	560 24.5 13.6
			ウインナーとやさいの とうにゅうチャウダー	コーンスターチ	ウインナー とうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	ガラだし コンソメ しお しょうゆ	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
18 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ちくぜんに	さといも こんにゃく	とりにく ちくわ あつあげ	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	562 26.5 14.2
			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	
19 (水)	 ちゅうかどん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかどん	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく えび	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが	ちゅうかだし さけ しょうゆ	615 29.2 16.1
			はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きゅうり にんじん	しょうゆ す	
20 (木)	 しよくパン (りんごジャム)	 ぎゅうにゅう	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	552 36.7 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	ビューレ ガラだし ワイン しお こしょう ソース	
			(りんごジャム)	りんごジャム				

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。

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
新しい

とし
年

むか
を迎え、

きもち
気持ち

あら
も新たに

さんがっき
三学期が

スタート

しまし
しました。

ことし
今年も

あんぜん
安全で

あんしん
安心、

そして
そして

おいしい
おいしい

給食
給食

を作っ
を作っ

ていきま
ていきま

すので、
すので、

よろしく
よろしく

お願い
お願い

いたしま
いたします。



ぎょうじしよく
行事食

しょうがつ
(お正月)

しょうがつ
お正月

に
に

食べる
食べる

お祝い
お祝い

料理を
料理を

「おせち」
「おせち」

料理とい
料理とい

いい
いい

ます。
ます。

それぞ
それぞ

れぞれ
れぞれ

の料理
の料理

には、
には、

あたらし
新しい

年に
年に

込め
込め

たい
たい

願
願

い
い

がこ
がこ

もっ
もっ

てい
てい

ます。
ます。

さら
さら

にお
にお

正月
正月

は台
は台

所仕
所仕

事を
事を

ひと
ひと

休み
休み

して、
して、

家族
家族

でな
でな

るべ
るべ

くゆ
くゆ

っくり
っくり

した
した

いとい
いとい

う意味
う意味

もあり、
もあり、

あたた
あたた

めな
めな

おさ
おさ

ない
ない

で食
で食

べられ、
べられ、

ひもち
ひもち

する
する

料理
料理

が多い
が多い

です。
です。

給食
給食

では
では

その一
その一

部を
部を

紹介
紹介

しま
します。

ぶり
ぶり

・・・
・・・

しゅっせうお
出世魚

せいちよう
(成長

するに
するに

つれて
つれて

呼び名
呼び名

が変
が変

わる
わる

魚)な
魚)な

ので、
ので、

出世
出世

を願
を願

って、
って、

おせ
おせ

ち料
ち料

理に
理に

つか
つか

使われ
使われ

ます。
ます。

にしめ
にしめ

・・・
・・・

いく
いく

つか
つか

の野
の野

菜を
菜を

いっ
いっ

しょ
しょ

に煮
に煮

ること
ること

から、
から、

家族
家族

が仲
が仲

良く
良く

結ば
結ば

れる
れる

とい
とい

う意味
う意味

があり
があり

ます。
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。

給食では、曜日の都合により、1月21日（金）にカレー
ライスが出ます。お楽しみに♪

令和3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	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
21 (金)	 カレーライス	 のむ ヨーグルト	カレーライス	カ レ ー の 日	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 しょうが りんごピューレ	カレールウ ソース しお ケチャップ	727 27.7 24.4
			コールスロー (エッグケアマヨネーズ)		エッグケアマヨネーズ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
全国学校給食週間特別献立 1月24日(月)～1月28日(金)									
24 (月)	 タコライスふう	 ぎゅうにゅう	タコライスふう	沖 縄 県	あぶら	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん	ケチャップ ソース ガラだし しお チリパウダー	577 25.5 20.3
			そえやさい				キャベツ にんじん	しお	
			もずくじる			もずく	みつば えのき にんじん	かつおこんぶだし しょうゆ しお さ け	
25 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	いもたき	愛 媛 県	さといも さとう こんにやく	とりにく	にんじん しいたけ ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	616 25.1 13.8
			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	
			みかんゼリー				みかんゼリー		
26 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのあんかけごはん	奈 良 県	かたくりこ	ぶたにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう	かつおだし みりん しょうゆ	622 32.6 19.1
			あすかじる		じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ	かつおだし さけ	
27 (木)	 むらさきいもパン	 ぎゅうにゅう	ゼリーフライ (おからいりコロッケ)	埼 玉 県	じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	おから	たまねぎ にんじん ねぎ	ソース	638 26.5 21.3
			とりときのこのスープ			とりにく わかめ	しいたけ しめじ えのき たまねぎ にんじん	がうだし さけ しょうゆ	
28 (金)	 おびひろふう ぶたどん	 ぎゅうにゅう	おびひろふうぶたどん	北 海 道	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ	さけ しょうゆ みりん	709 35.8 26.3
			いしかりじる		じゃがいも こんにやく	さけ とうふ みそ	はくさい だいこん にんじん ねぎ	かつおだし さけ みりん	
31 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげのマーボーいため		かたくりこ	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん ピーマン ねぎ エリンギ にんにく しょうが たまねぎ	ガラだし しょうゆ トウバンジャン さけ	645 32.1 20.4
			ちゅうかはるさめスープ	はるさめ ごまあぶら		にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ	しょうゆ ガラだし ちゅうかだし しお		

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。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間



ほんこう
本校では1月24日(月)～28日(金)まで、学校給食週間特別献立を行います。今年のテーマは「日本各地の郷土料理を知ろう!!」です。給食室横の掲示板もぜひご覧ください♪

1月24日(月) 沖縄県(おきなわけん)

「タコライス」「もずくじる」



「タコライス」は、メキシコ風アメリカ料理のタコスの具材をご飯の上にのせた沖縄県の郷土料理です。給食では、ゆでた野菜と一緒にご飯の上にのせて食べてみてください。
また、沖縄県は、もずくの国内生産量の90%以上を占めています。今回は、「もずく汁」にさせていただきます。

1月25日(火) 愛媛県(えひめけん)

「いもたき」



「いもたき」は、愛媛県において、秋に月見を兼ねて、屋外で芋を炊き、それを肴に大勢で宴会することをいいます。具材は、里芋や鶏肉がよく使われます。味付けはしょうゆ味です。

1月26日(水) 奈良県(ならけん)

「飛鳥汁(あすかじる)」



「飛鳥汁」は、鶏肉や野菜の入った味噌汁に牛乳を加えた汁物料理です。奈良県の郷土料理です。給食では牛乳の代わりに豆乳を使用して作ります。

1月27日(木) 埼玉県(さいたまけん)

「ゼリーフライ」



「ゼリーフライ」は埼玉県行田市で作られている食品の商品名で、おからを主としたものをパン粉などの衣を使わずに素揚げしたコロッケの一種です。名前の由来は、小判形であることから「銭フライ」→「ゼリーフライ」になったと言われています。

1月28日(金) 北海道(ほっかいどう)

「帯広風豚丼」「石狩汁」



「帯広風豚丼」は、北海道十勝地方の郷土料理で、甘辛いタレを付けて焼いた豚焼肉を丼飯の上にのせた丼物です。
「石狩汁」は、鮭を主材料とし味噌で味付けした北海道石狩地方の郷土料理です。