

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
6 (月)	カレーライス	のむ ヨーグルト	カレーライス やさいサラダ (ゆずドレッシング)	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ にんじん とうもろこし ブロッコリー (ゆずドレッシング)	カレールー ガラダシ ソース ワイン	725 25.1 19.0
7 (火)	かやくごはん	ぎゅうにゅう	かやくごはん さけのしおやき とんじる		とりにく あぶらあげ	にんじん ほしいたけ しめじ	かつおだし さけ しょうゆ みりん しお さけ しお	632 39.9 17.3
8 (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 じゃがいものみそしる	かたくりこ	とりにく 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	582 25.3 13.7
9 (木)	はいがごはん	ぎゅうにゅう	なすのトマトソースグラタン とりときのこのスープ	さとう あぶら	ベーコン チーズ	なす マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ピューレ しお コンソメ ソース ガラダシ しお さけ コンソメ しょうゆ	573 22.6 17.1
10 (金)	はいがごはん	ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき すましじる のりつくだに	さとう ごま	さば みそ		さけ かつおこんぶだし しょうゆ みりん	632 28.2 22.3
13 (月)	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ちくぜんに さやいんげんのごまあえ	さとも こんにやく さとう	とりにく ちくわ	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	567 24.7 12.7
14 (火)	はいがごはん	ぎゅうにゅう	とりとさつまいものカレーに はるさめのあえもの	さつまいも さとう	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しめじ ねぎ トマトかん しょうが	コンソメ カレー ソース ガラダシ ケチャップ さけ しお しょうゆ す	648 22.2 13.3
15 (水)	ふたにくの やながわふう どんぶり	ぎゅうにゅう	ふたにくのやながわふう どんぶり とうふとえのきのみそしる	さとう かたくりこ	ふたにく たまご	ごぼう たまねぎ ほしいたけ にんじん	かつおだし みりん しお しょうゆ かつおだし さけ	616 29.4 18.5
16 (木)	はいがごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごとはくさいの クリームシチュー マリネサラダ	じゃがいも コーンスターチ	にくだんご	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	ガラダシ しお コンソメ ホワイト シチューのもと す しょうゆ しお	618 19.2 15.9

\* 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。

9月7日(火)

関西 「かやくごはん」

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。



令和3年度 9月こんだてひょう

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	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	からだのちようしをととのえる		
17 (金)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	あつあげときのこのみそに やきかぼちゃ	さとう あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ こまつな かぼちゃ	かつおだし さけ しょうゆ みりん しお	631 25.9 18.2
21 (火)	 さといもごはん	 ぎゆうにゆう	さといもごはん	さといも	あぶらあげ	にんじん	かつおだし さけ しょうゆ しお	702 34.9 21.7
			さわらのゆずみそやき	さとう	さわら みそ	ゆずかじゆう	さけ みりん	
			よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	しめじ だいこん にんじん ねぎ しょうが	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
			おつきみデザート(乳・卵不使用)	おつきみデザート				
22 (水)	 マーボーなす どんぶり	 ぎゆうにゆう	マーボーなすどんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	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	601 29.1 14.9
			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	がうだし しょうゆ さけ しお	
24 (金)	 はいがごはん	 のむ ヨーグルト	ザンギ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しお しょうゆ	682 27.2 15.9
			そえやさい			ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう	
			しるビーフン	ビーフン ごまあぶら	ハム	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ チンゲンサイ	ちゆうかだし しょうゆ さけ しお こしょう	
27 (月)	 はいがごはん	 ぎゆうにゆう	たらのやさいあんかけ	かたくりこ	たら	ほうれんそう はくさい ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん	570 28.0 10.7
			ぐだくさんみそしる	さといも	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
28 (火)	 ツナピラフ	 ぎゆうにゆう	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 がうだし	582 23.8 14.2
			ウインナーとやさいの とうにゆうチャウダー	コーンスターチ	ウインナー とうにゆう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	がうだし 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			
29 (水)	 ちゆうか どんぶり	 ぎゆうにゆう	ちゆうかどんぶり	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 しょうが にんじん ピーマン ほしいたけ チンゲンサイ	がうだし しょうゆ ちゆうかだし しお こしょう さけ オイスター	630 28.9 16.3
			ちゆうかはるさめスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	こまつな ねぎ にんじん たまねぎ ほしいたけ	がうだし しょうゆ さけ しお ちゆうかだし	
30 (木)	 はいがごはん 半量	 ぎゆうにゆう	スパゲティナポリタン	あぶら スパゲティ	ベーコン	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	ワイン ケチャップ ピューレ コンソメ しお	578 22.3 15.5
			ポトフ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	がうだし さけ しお しょうゆ こしょう	

\* 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。

9月21日(火) 「お月見献立」

旧暦の8月15日を十五夜(じゅうごや)といって、昔(むかし)から月を見る風習(ふうしゅう)があります。この日はすすき(すすき)や月見(つきみ)だんご、さといもなどを(も)供(とも)えます。今年(ことし)の十五夜(じゅうごや)は9月21日(に)です。給食(きゅうしょく)では、「お月見献立」を予定(よそ)しています。丸(まる)いさといもを月(つき)に見(み)立てて、ごはんといっしょ(いっしょ)に炊(た)きます。

お月見デザートもつきます。



9月24日(金)

きょうどりょうり ほっかいどう  
郷土料理 北海道

「ザンギ(とりにくのからあげ)」

「ザンギ」は北海道(ほっかいどう)の釧路(くしろ)発祥(はつしょう)の、醤油(しょうゆ)・にんにく・しょうがで味付け(あじつけ)したから揚げ(からあげ)の一種(いっしゆ)です。「鶏(とり)のからあげ」よりも味が濃(あじ)いとされています。

