



創立記念お祝い献立

吹支内第3-7号
令和3年10月25日
大阪府立吹田支援学校

11月の こんだて

表: 11/1~11/9 裏: 11/10~11/18
2枚目表: 11/19~11/30 まで記載しています。

木の葉も色づき、秋が深まってきました。

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みも

強くなってきました。風邪をひかないように

食事をして体力・免疫力をつけましょう。

そして冬場になるとノロウイルスのシーズンです。

しっかり手洗い、忘れずに！

※当面の間は感染防止を最優先としています。
介助による感染リスクの防止からパンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

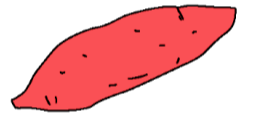
11月1日(月)	11月4日(木)	11月5日(金)	11月8日(月)	11月9日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【さつまいもごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【赤魚の塩こうじやき】	【豚肉のしょうが焼き】	【カレー肉じゃが】	【さつまいもごはん】	【ハンバーグ】
あかうお 塩こうじ	豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん	牛モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん さಂದまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん カレー粉 かたくり粉	もち米 さつまいも 塩	豚モモミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ(粉)
【かず汁】	【ほうれん草とシメジのおひたし】	【ツナサラダ】	【ごぼうのあまから揚げ】	【和風おろしソース】
豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも つきこんにゃく うす揚げ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 白みそ 酒かす うすくちしょうゆ 塩	ほうれん草 はくさい しめじ にんじん こいくちしょうゆ みりん 白ごま	ツナフレーク キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油	ごぼう かたくり粉 米粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま	だいこん うすくちしょうゆ 酒 醸造酢 塩 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉
【いちごみるくプリン】	【かぼちゃのみそ汁】		【とうふ団子のたっぷりみそ汁】	
★牛乳 いちごジャム 上白糖 ルカンテンウルトラ 水	かぼちゃ とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ 水		豚モモミンチ肉 とうふ 塩 だいこん にんじん キャベツ じゃがいも うす揚げ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【ベーコンと野菜のスープ】
				ベーコン 玉葱 にんじん キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉
733kcal	730kcal	790kcal	765kcal	737kcal

旬の食材「さつまいも」

秋に旬を迎えるさつまいも。ホクホクした「鳴門金時」やしっとりした「安納芋」など多くの品種があります。

さつまいもはビタミンCが豊富で、でんぷんに包まれているため加熱しても壊れにくい特徴があります。

さつまいもを切ると、白い液体が出てきますね。これは、「ヤラピン」という成分で、緩下剤(便を柔らかくする)の効果があり、便秘を改善します。

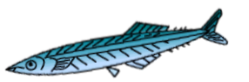


新メニュー

☆食育クイズ☆

さんまと言えば、秋に旬を迎える代表的な食べ物です。口の先がある色をしているものが美味しいさんまの見分け方なのですが、その色は何色でしょう？

- ① 緑色
- ② 銀色
- ③ 黄色



答えは2枚目へ！

11月10日(水)		11月11日(木)		11月12日(金)		11月15日(月)		11月16日(火)		11月17日(水)		11月18日(木)	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【豚キムチ丼】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ハムピラフ】		【ごはん】	
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
豚モモ肉	【さわらのバジル焼き】		【かぼちゃのそぼろ煮】		【とんかつ】		【ごぼうのチャプチェ】		うすくちしょうゆ	【さんまの塩焼き】		【さんまの塩焼き】	
ごぼう	さわら		とりミンチ		豚モモ肉		緑豆はるさめ		酒	さんまレトルト		さんまレトルト	
にんじん	バジル(粉)		米油		塩		牛モモ肉		みりん	塩		塩	
はくさい(キムチ漬け)	オリーブ油		かぼちゃ		こしょう		ごぼう		こしょう	【おひたし】		【おひたし】	
白ねぎ	にんにく		玉葱		米粉		玉葱		鶏ガラスープ缶	キャベツ		キャベツ	
さとう	こしょう		あつあげ		水		にんじん		玉葱	にんじん		にんじん	
こいくちしょうゆ	塩		にんじん		コーンフレーク		にら		にんじん	にんじん		にんじん	
酒	【大根サラダ】		さんどまめ		米揚げ油		干し椎茸		グリーンピース	もやし		もやし	
みりん	ツナフレーク		かつお昆布だし		中濃ソース(個包装)		にんにく		パプリカ赤	こまつな		こまつな	
ごま油	だいこん		出汁昆布		【具だくさんみそ汁】		しょうが		ポークハム	こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ	
白ごま	さんどまめ		削り節		さといも		さとう		オリーブ油	酒		酒	
トウバンジャン	醸造酢		うすくちしょうゆ		玉葱		うすくちしょうゆ		塩	みりん		みりん	
【もずくスープ】	さとう		さとう		にんじん		酒		白ごま	ごま油		ごま	
とりむね肉(皮付き)	塩		酒		あつあげ		みりん		【コーンクリームスープ】		【たまねぎのみそ汁】		
だいこん	【ミネストローネスープ】		かたくり粉		わかめ		【わかめのスープ】		ベーコン	じゃがいも		じゃがいも	
沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)	ベーコン		【和風サラダ】		こまつな		だいこん		じゃがいも	玉葱		玉葱	
青ねぎ	玉葱		糸かまぼこ		だいこん		にんじん		にんじん	とうふ		とうふ	
鳥がらだし	にんじん		キャベツ		かつお昆布だし		とうふ		とうふ	わかめ		わかめ	
とりガラ	じゃがいも		にんじん		出汁昆布		こまつな		こまつな	青ねぎ		青ねぎ	
塩	キャベツ		わかめ		削り節		わかめ		鳥がらだし	かつお昆布だし		かつお昆布だし	
こしょう	マッシュルーム(水煮缶詰)		白ごま		みそ		鳥がらだし		とりガラ	出汁昆布		出汁昆布	
うすくちしょうゆ	トマトピューレ		こいくちしょうゆ		中濃ソース: 野菜・果実(トマト、デーツ、にんじん、その他) 醸造酢 糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖) 食塩 コーンスターチ アミノ酸液 香辛料 発酵調味料 (一部に大豆、リンゴ含む)		とりガラ		塩	★バター		★バター	
酒	鳥がらだし		醸造酢				塩		うすくちしょうゆ	★牛乳		★牛乳	
みりん	とりガラ		みりん				とりガラ		酒	白ワイン		白ワイン	
白ごま	塩		米油				塩		みりん	鳥がらだし		鳥がらだし	
【やさいゼリー】	こしょう						こしょう		かたくり粉	とりガラ		とりガラ	
国産やさいゼリー	こいくちしょうゆ						うすくちしょうゆ		ごま油	塩		塩	
	赤ワイン						酒		【りんごヨーグルト】		【りんごヨーグルト】		
	みりん						みりん		★コアコアりんご		★コアコアりんご		
	【ふりかけ(やさい)】						かたくり粉						
	やさしいふりかけ(いろいろやさい)						ごま油						
708kcal	776kcal		773kcal		839kcal		763kcal		776kcal		738kcal		

11月19日(金)	11月22日(月)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月30日(火)
【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【オレンジジュース】
★コアコアのむヨーグルト	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	オレンジジュース
【ルーローハン】	【ごはん】	【シーフードカレー】	【豚丼】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
豚ばら肉	【あまから肉団子】	◆ロールイカ	豚モモ肉	【さかなのみそホイル焼き】	【さといもとれんこんのコロッケ】
しょうが	豚モモミンチ肉	☆ほたて貝柱水煮	にんじん	さわら	さといも 新メニュー
にんにく	とりミンチ	酒	キャベツ	塩	れんこん
玉葱	とうふ	玉葱	玉葱	酒	むきえだまめ
チンゲン菜	白ねぎ	にんじん	米油	えのきだけ	豚モモミンチ肉
にんじん	しょうが	じゃがいも	さとう	ホールコーン	干ひじき
米油	塩	グリーンピース	こいくちしょうゆ	パセリ	かつお昆布だし
こいくちしょうゆ	こしょう	塩	みりん	白みそ	出汁昆布
オイスターソース	かたくり粉	アルゲンフリーカレーフレーク	白ごま	さとう	削り節
酒	こいくちしょうゆ	ウスターソース	【青菜と厚揚げのみそ汁】	酒	酒
醸造酢	さとう	赤ワイン	こまつな	みりん	みりん
さとう	みりん	みりん	玉葱	【とりのすまし汁】	こいくちしょうゆ
かたくり粉	酒	こいくちしょうゆ	じゃがいも	とりモモ肉	さとう
【中華スープ】	かつお昆布だし	トマトジュース	あつあげ	にんじん	かたくり粉
もやし	出汁昆布	フルーツチャツネ	かつお昆布だし	玉葱	米粉
たけのこ缶	削り節	りんごピューレ	出汁昆布	うす揚げ	水
にんじん	水	トマトケチャップ	削り節	えのきだけ	コーンフレーク
干し椎茸	かたくり粉	鳥がらだし	みそ	青ねぎ	米揚げ油
こまつな	【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	とりガラ	【ぶどうゼリー】	かつお昆布だし	【青菜とコーンのサラダ】
とうふ	とりミンチ	カレー粉	ぶどうゼリー	出汁昆布	キャベツ
鳥がらだし	ビーフン	【わかめサラダ】		削り節	ほうれんそう
とりガラ	にんじん	わかめ		うすくちしょうゆ	ホールコーン
塩	干し椎茸	きゅうり		みりん	塩
こしょう	チンゲン菜	ホールコーン缶			こしょう
うすくちしょうゆ	塩	こいくちしょうゆ			ノンエッグマヨネーズ
酒	こしょう	みりん			【野菜スープ】
みりん	うすくちしょうゆ	醸造酢			とりむね肉
かたくり粉	酒	米油			玉葱
	みりん	白ごま			にんじん
	鳥がらだし				じゃがいも
	とりガラ				キャベツ
	かたくり粉				パセリ
					鳥がらだし
					とりガラ
					うすくちしょうゆ
					酒
					みりん
					塩
					さとう
					かたくり粉
843kcal	777kcal	723kcal	805kcal	774kcal	828kcal

コアコアのむヨーグルト：砂糖・異性化液糖
 脱脂粉乳 加糖練乳 インマルトオリゴ糖
 砂糖 全粉乳 クリーム リン酸カルシウム
 乳たんぱく質濃縮物 ホエーパウダー 香料
 ビタミンD 水

11月23日は勤労感謝の日です

食べ物を育ててくれた生産者さんへの感謝

食べ物を運んでくれた人への感謝

料理を作ってくれた人への感謝

食べ物の命を頂いていることに感謝を込めて

いただきます ごちそうさま

あいさつしましょう!

☆クイズの答え☆

答えは・・・

③ 黄色

新鮮で脂ののったさんまは、口の先が黄色
 をしているとわわれています。他に、黒目の
 周りが透明に澄んでいて、しっかりとハリのあるものがおいしいさんまの見分け方です。
 さんまには、必須脂肪酸のDHAやEPAが
 含まれていて、血液をサラサラにしたり脳細
 胞を活性化したりする働きがあります。