



吹支内第3-6号
令和3年9月24日
大阪府立吹田支援学校

10月の こんだて

表:10/1~10/6 裏:10/7~10/14

2枚目表:10/15~10/22 2枚目裏:10/25~10/29

実りの秋、食欲の秋がやってきました。

秋には多くの食べ物が旬を迎えます。

旬の食べ物は、食材が最も良い状態なので、

味はもちろん栄養価も非常に高く、私たちの体が

その時期に必要な栄養素を多く含んでいます。

給食にも秋の食材がたくさん登場します！

※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主食は米飯とし、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。

10月1日(金)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【秋の香りごはん】	【中華丼】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【肉じゃが】	【とりもものすっぱ煮】	出汁昆布 とりむね肉 ごぼう 干し椎茸 まいたけ にんじん むきぐり うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 ぎんなん缶	豚モモ肉 焼き竹輪 ◆ロールイカ はくさい 玉葱 にんじん 干し椎茸 ヤングコーン チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ウスターソース ごま油 かたくり粉
牛モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん	とりモモ肉 だいこん ごぼう にんじん 生しいたけ あつあげ 板こんにゃく 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 酒 みりん	【さんまのしょうが煮】 さんまレトルト しょうが こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	【春雨サラダ】 ポークハム 緑豆はるさめ キャベツ にんじん さんどまめ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ
【ツナサラダ】	【おひたし】	【けんちん汁】	【やさいゼリー】
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	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま	とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	国産やさいゼリー
784kcal	747kcal	790kcal	749kcal

献立ができるまで♪

毎日の給食は、たんぱく質や脂質、ビタミンなどそれぞれに基準値(望ましい栄養量)があります。

たんぱく質は、全体のカロリーの13~20%、脂質は20~30%という基準値があります。この残りの50~65%程度を炭水化物で埋める形で献立を立てます。このバランスをエネルギー産生栄養素バランス(PFC比)と言います。たんぱく質と炭水化物は1g当たり4kcal、脂質は9kcalということ踏まえて、27日(水)の一見炭水化物が多そうな献立を例に計算してみると・・・

式：それぞれのカロリー ÷ 全体のカロリー × 100
 (この日のたんぱく質30.3g、脂質20.2g、炭水化物95.6g)
 たんぱく質(P)：30.3g × 4kcal ÷ 701kcal × 100 ≒ 17%
 脂質(F)：20.2g × 9kcal ÷ 701kcal × 100 ≒ 26%
 炭水化物(C)：95.6g × 4kcal ÷ 701kcal × 100 ≒ 55%

と、この範囲内であることがわかります。献立はさらにビタミンやミネラルなどを補うことで完成します。ゼリーなどのデザートは、このビタミンやミネラルを補う目的で付けます。納品状況などで献立に差ができるため、1か月の平均値で微調整します。

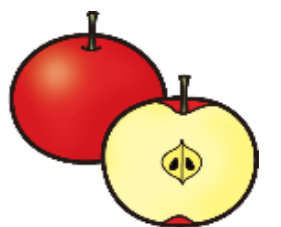
少し難しい話でしたが、毎日の給食には、みなさんの成長に必要な栄養量がしっかりと含まれていることを知っておいてくださいね♪



☆食育クイズ☆

りんごは秋に旬を迎えます。5月ごろに白くて小さな花をつけます。りんごと同じ種類に分類される植物は、次のうちどれでしょうか？

- ① みかん
- ② いちご
- ③ メロン



答えは2枚目の裏へ！

10月7日(木)	10月8日(金)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14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
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ほうれん草入りキーマカレー】	【中華風かやくごはん】
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
【さわらの竜田揚げ】	【とりときのこのクリーム煮】	【鯖のキムチ味噌煮】	【とりの照り焼き】	ほうれん草 ほうれんそう 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく しょうが 玉葱 にんじん 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 みそ トマトケチャップ みりん カレー粉	こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 豚モモ肉 しょうが たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 ごま油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ウスターソース さとう こしょう 出汁昆布 チンゲン菜
さわら 酒 しょうが こいくちしょうゆ かたくり粉 米揚げ油	とりモモ肉 塩 こしょう 玉葱 しめじ まいたけ にんじん 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう	さば しょうが はくさい(キムチ漬け) 赤みそ 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	とりモモ肉 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ さとう 酒 みりん	【青菜のごま和え】 ほうれんそう キャベツ ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	【キャベツシュウマイ】 豚モモミンチ肉 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 こいくちしょうゆ 酒 ごま油 キャベツ グリーンピース
【ブロッコリーのおかか和え】	【青菜とコーンのサラダ】	【青菜のすまし汁】	【青菜のごま和え】	【とうふとわかめのサラダ】	【りんごヨーグルト】
ブロッコリー こいくちしょうゆ みりん 花かつお	キャベツ ほうれんそう ホールコーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	こまつな 玉葱 とうふ にんじん だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	【青菜のごま和え】 ほうれんそう キャベツ ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油 白ごま	★コアコアりんご
【たまねぎのみそ汁】	【ふりかけ(やさい)】	【のりつくだ煮】	【具だくさんみそ汁】	【りんごヨーグルト】	【ピーフンとチンゲン菜のスープ】
じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	やさしいふりかけ(いろいろやさい)	のりつくだ煮	さといも 玉葱 にんじん あつあげ わかめ こまつな だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【りんごヨーグルト】	とりミンチ ピーフン たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉
784kcal	809kcal	741kcal	800kcal	791kcal	713kcal

のりつくだ煮：しょうゆ 砂糖 水あめ 干しあまのり 干しひとえぐさ でんぶん はちみつ カラメル色素 増粘多糖類 水

10月15日(金)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【チキンピラフ】	【栗ご飯】	【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
【鶏とかぼちゃのあまから揚げ】	【ポークビーンズ】	【魚のあまずあんかけ】	うすくちしょうゆ	もち米	【とりの中華風コーンフレーク焼き】
酒	にんにく	まだら	酒	むきぐり	とりささ身
かぼちゃ	じゃがいも	こいくちしょうゆ	みりん	塩	にんにく
かたくり粉	玉葱	しょうが	塩	【魚の塩焼き】	しょうが
米粉	にんじん	にんにく	こしょう	さば	こいくちしょうゆ
米揚げ油	マッシュルーム(水煮缶詰)	米粉	鶏ガラスープ缶	塩	酒
こいくちしょうゆ	大豆水煮	かたくり粉	とりモモ肉	【きくなのおひたし】	みりん
さとう	米油	米揚げ油	玉葱	きくな	ごま油
みりん	★バター	玉葱	にんじん	はくさい	米粉
白ごま	赤ワイン	ごぼう	生しいたけ(菌床栽培、生)	糸かまぼこ	コーンフレーク
【わかめのスープ】	鳥がらだし	にんじん	グリーンピース	こいくちしょうゆ	米油
だいこん	とりガラ	ピーマン	米油	みりん	【野菜スープ】
干し椎茸	塩	干し椎茸	塩	白ごま	とりむね肉
とうふ	こしょう	鳥がらだし	トマトピューレ	【すまし汁】	玉葱
こまつな	トマト缶	とりガラ	うすくちしょうゆ	だいこん	にんじん
わかめ	トマトケチャップ	こいくちしょうゆ	酒	玉葱	じゃがいも
鳥がらだし	ウスターソース	さとう	みりん	とうふ	キャベツ
とりガラ	こいくちしょうゆ	醸造酢	鶏ガラスープ缶	わかめ	パセリ
塩	みりん	トマトケチャップ	★バター	青ねぎ	ホールコーン
こしょう	パセリ	かたくり粉	【白菜のクリームスープ】	かつお昆布だし	鳥がらだし
うすくちしょうゆ	【大根サラダ】	ごま油	ベーコン	出汁昆布	とりガラ
酒	ツナフレーク	【さつま芋とリンゴの重ね煮】	じゃがいも	削り節	うすくちしょうゆ
みりん	だいこん	さつまいも	玉葱	うすくちしょうゆ	酒
かたくり粉	キャベツ	りんご	にんじん	塩	みりん
ごま油	さんどまめ	レーズン	コーンクリーム缶	酒	塩
	醸造酢	さとう	はくさい		こしょう
	さとう	塩	米油		さとう
	塩	★バター	コーンスターチ		かたくり粉
	米油	水	★バター		
			★牛乳		
			白ワイン		
			鳥がらだし		
			とりガラ		
			塩		
			こしょう		
823kcal	782kcal	822kcal	724kcal	771kcal	718kcal

新メニュー

10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	10月29日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【牛めし】	【ごはん】	【チャーハン】	【かやくごはん】	【ごはん】
はいが精米 出汁昆布 こいくちしょうゆ 酒 牛モモ肉 ごぼう 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ 米油 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし	はいが精米 【あじのなんばんづけ】 まあじ 米粉 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 にんじん ピーマン 七味とうがらし 米油 うすくちしょうゆ 醸造酢 さとう	はいが精米 出汁昆布 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 焼き豚 玉葱 白ねぎ にんじん にんにく しょうが ちりめんじゃこ グリーンピース 米油 塩 こいくちしょうゆ 酒 ごま油 とうふ 塩 酒	はいが精米 出汁昆布 たけのこ缶 干し椎茸 にんじん とりむね肉(皮付き) うす揚げ つきこんにゃく うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース 【豚の塩こうじやき】 豚モモ肉 塩こうじ 【小松菜としめじのゆず和え】 糸かまぼこ こまつな にんじん はくさい しめじ 白ごま うすくちしょうゆ ゆず(果汁、生)	はいが精米 【鶏の唐揚げ】 とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油 【ジュリアンスープ】 玉葱 にんじん だいこん ピーマン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう さとう かたくり粉 【かぼちゃの蒸しケーキ】 かぼちゃ さとう 米粉 ベーキングパウダー りんごジュース 米油
【和風カレースープ】	【さつまいものみそ汁】	【白菜と春雨のスープ】	【ごぼうの味噌汁】	
とりモモ肉 玉葱 にんじん もやし あつあげ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 カレー粉 こいくちしょうゆ ウスターソース さとう 酒 みりん かたくり粉	さつまいも とうふ 玉葱 わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	とりミンチ 緑豆はるさめ ほうれんそう とうふ たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 はくさい 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉	ごぼう とうふ にんじん わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	
【チョコミルクプリン】		【ソフトクリームヨーグルト】		
★牛乳 上白糖 純ココア ルカンテンウルトラ 水		★ソフトクリームヨーグルト		
785kcal	737kcal	701kcal	702kcal	849kcal

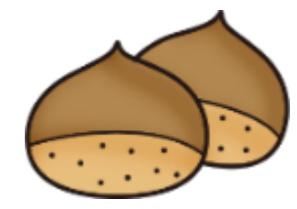
新メニュー

新メニュー

ソフトクリームヨーグルト：加糖練乳 脱脂粉乳
砂糖・異性化液糖 クリーム 砂糖 インマルトオリゴ糖 難消化性デキストリン 全粉乳 増粘多糖類 ミルクカルシウム 乳たんぱく質濃縮物 香料 ホエーパウダー 水

旬の食材「栗」

食欲の秋、実りの秋といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出てきますね。21日(木)の献立に「栗ごはん」が登場します。
栗は、日本栗、中国栗、西洋栗に分けられ、給食で出るのは日本栗です。1つのとげとげのイガの中に平均3個の栗が入っています。硬い皮をむくと渋皮という茶色くて苦みのある皮に包まれています。渋皮をむくと、おなじみの薄黄色の栗になります。栗は、クチナシという植物の実と一緒に煮ることで、栗きんとんやモンブランなどの鮮やかな黄色の栗になります。
ビタミンB1を豊富に含み、疲労回復効果があります。



☆クイズの答え☆

答えは・・・

② いちご



りんごはバラ科の植物です。バラ科に属するものは多く、いちごや桃、さくらんぼ、あんずなどもバラ科です。①みかんは、ミカン科で柑橘系のもの、③メロンはウリ科でスイカなどが属しています。