



吹支内第3-5号
令和4年9月1日
大阪府立吹田支援学校

9月の こんだて

表: 9/5~9/9 裏: 9/12~9/16
2枚目表: 9/20~9/27 2枚目裏: 9/28~9/30
まで記載しています。

2学期が始まりました。

時折秋の気配を感じ季節になってきましたね。

これから日ごとに涼しくなって、食べ物がおいしい

季節がやって来ます。まだ暑い日もありますが、

しっかり食事を摂って元気に過ごしましょう！

※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。

お月見献立

9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★コアコアのむヨーグルト
【ココロお肉のカレーライス】	【ごはん】	【牛丼】	【こいもごはん】	【ごはん】
はいが精米 牛モモ肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 にんじん じゃがいも 塩 こしょう アルゲンチン-カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	はいが精米 【ポークチャップ】 豚モモ肉 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) 米油 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース みりん かたくり粉 パセリ 【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 【アイスクリーム(チョコ)】 ★とけないアイスデザートチョコ	はいが精米 牛モモ肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん はくさい みつば さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 【おひたし】 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 白ごま	はいが精米 出汁昆布 さといも にんじん うす揚げ 干し椎茸 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 グリーンピース 【さんまの塩焼き】 さんまレトルト 塩 【なすのみそ汁】 なす あつあげ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ 【お月見ゼリー】 月見デザート	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 【白菜と春雨のスープ】 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
808kcal	762kcal	693kcal	778kcal	786kcal

とけないアイスデザート(チョコ)：乳等を主要原料とする食品(植物油脂、乳製品、その他) 糖類(グラニュー糖、水あめ、果糖) 牛乳 生クリーム 加糖練乳 チョコレート ココアパウダー エリスリトール ゼラチン 甘味料(キシリトール) 加工デンプン 香料 乳化剤 ゲル化剤(増粘多糖類) pH調整剤

月見デザート：<りんごゼリー層>りんご果汁(国産濃縮還元) 砂糖・ブドウ糖果糖液糖 砂糖 ぶどう糖 水溶性食物繊維 水 乳酸Ca ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 ビタミンC 香料 クエン酸鉄Na <型抜きゼリー>うんしゅうみかん果汁(国産濃縮還元) 水あめ 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 植物油 砂糖 寒天 水 乳化剤 ゲル化剤(キサンタンガム) 香料 カロテノイド <ぶどうゼリー層>ぶどう果汁(国産濃縮還元) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 水溶性食物繊維 水 乳酸Ca ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 クチナン赤色素 ビタミンC 香料 クエン酸鉄Na

献立ピックアップ☆

2学期の給食初日の献立は、新メニューの「ココロお肉のカレーライス」です。カレーライスの日は、食べ終わるのがとにかく早いのですが、どうやら「カレーライスが飲み物になっている!」ということらしく・・・
確かにカレーライスは食べやすいですが、よく噛んで食べてほしいということで、お肉をココロお肉にしてみました。お肉をしっかり噛みしめて、流し込まずに味わって食べてくださいね♪



☆食育クイズ☆

9月10日(土)は、中秋の名月(十五夜)です。十五夜には、秋の収穫に感謝して「お月見団子」をお供えします。このお月見団子にまつわる習わしで、子どもたちがあることをすると縁起が良いとされているものがあります。次のうちどれでしょうか?

- ① 団子をすべて食べる
- ② 団子をつぶす
- ③ 団子を盗む



答えは2枚目へ!

9月12日(月)	9月13日(火)	9月14日(水)	9月15日(木)	9月16日(金)
【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】	【豚キムチ丼】	【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
【じぶ煮】	【魚のごまマヨネーズ焼き】	豚モモ肉 ごぼう にんじん はくさい(キムチ漬け) 白ねぎ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 白ごま 豆板醤	【牛肉の土手煮】	【とりの黒酢あん】
とりモモ肉 塩 かたくり粉 だいこん さといも あつあげ しめじ こまつな 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 酒 みりん かたくり粉	さわら 酒 ノンエッグマヨネーズ みそ 白ごま	【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	牛モモ肉 にんじん だいこん あつあげ 板こんにゃく さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 赤みそ さとう 酒 みりん 豆板醤	とりモモ肉 こいくちしょうゆ 酒 しょうが かたくり粉 米揚げ油 れんこん かぼちゃ にんじん ピーマン 干し椎茸 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 黒砂糖 黒酢 醸造酢 ごま油
【小松菜もやしのおひたし】	【のり和え】	【みかんゼリー】	【ごぼうのあまから揚げ】	【わかめのスープ】
こまつな もやし 花かつお かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ さとう	もやし こまつな にんじん もみのり こいくちしょうゆ みりん 白ごま	とりミンチ ビーフン 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	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 干し椎茸 とうふ こまつな にんじん わかめ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油
【ほうじ茶プリン】	【つみれ団子のすまし汁】	【みかんゼリー】		
★牛乳 上白糖 ほうじ茶 ルカンテンウルトラ 水	いわしつみれ にんじん えのきだけ とろろこんぶ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょうが かたくり粉	国産みかんゼリー		
725kcal	734kcal	723kcal	818kcal	779kcal

「じぶ煮」

じぶ煮は、石川県金沢の郷土料理で、漢字では「治部煮」と書きます。鴨肉や鶏肉に小麦粉（給食では片栗粉）をまぶして甘辛い煮汁で煮ます。そのため、とろみがあるのが特徴です。
「治部」という名前は、じぶじぶ煮るからという説と人名の名前からという説があります。

「ほうじ茶プリン」

石川県には「加賀棒茶」というほうじ茶があります。ほうじ茶とは、緑色の煎茶などの茶葉を“焙じた”茶葉のことで、香ばしい香りが特徴です。最近では抹茶と同じように、アイスやプリンなどのスイーツに使われることも多いですね。

いわしつみれ：いわしすり身 いわし たらすり身 砂糖 加工でんぷん 調味料（アミノ酸等） 水

9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月26日(月)	9月27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】	【マーボー丼】	【ごはん】	【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
【さわらの西京焼き】	豚モモミンチ肉 にんにく	【ささみの磯辺揚げ】	【かぼちゃのそぼろ煮】	【魚のカレー揚げ】
さわら	しょうが	とりささ身	とりミンチ	まだら
白みそ	米油	塩	米油	酒
酒	とうふ	こしょう	かぼちゃ	塩
みりん	玉葱	かたくり粉	玉葱	こしょう
【和風ポテトサラダ】	なす	あおのり	あつあげ	かたくり粉
じゃがいも	青ねぎ	米揚げ油	にんじん	カレー粉
にんじん	鳥がらだし	【臭だくさんみそ汁】	さんどまめ	米揚げ油
むきえだまめ	とりガラ	さといも	かつお昆布だし	【ジュリアンスープ】
塩昆布	赤みそ	玉葱	出汁昆布	玉葱
醸造酢	赤だしみそ	にんじん	削り節	にんじん
塩	こいくちしょうゆ	あつあげ	うすくちしょうゆ	だいこん
さとう	さとう	わかめ	こいくちしょうゆ	ピーマン
ノンエッグマヨネーズ	酒	こまつな	酒	鳥がらだし
【すまし汁】	みりん	だいこん	みりん	とりガラ
だいこん	トウバンジャン	かつお昆布だし	かたくり粉	うすくちしょうゆ
玉葱	ごま油	出汁昆布	【和風サラダ】	酒
とうふ	かたくり粉	削り節	糸かまぼこ	みりん
わかめ	【中華和え】	みそ	キャベツ	塩
青ねぎ	キャベツ	【りんごヨーグルト】	にんじん	こしょう
かつお昆布だし	チンゲン菜	★コアコアりんご	わかめ	さとう
出汁昆布	ポークハム		白ごま	かたくり粉
削り節	こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ	【やさいゼリー】
うすくちしょうゆ	醸造酢		醸造酢	国産やさいゼリー
塩	みりん		みりん	
酒	白ごま		米油	
	ごま油		【ふりかけ(やさい)】	
			やさしいふりかけ(いろいろやさい)	
727kcal	721kcal	733kcal	730kcal	651kcal

新メニュー

秋分の日

9月23日は、秋分の日です。秋分の日は、3月の春分の日と同じように、昼と夜の長さが同じ日です。

この春分の日と秋分の日の前日3日間を「お彼岸」と言います。この時期にお墓参りをして、ご先祖様に感謝するのが習わしです。そのときに「おはぎ」をお供えます。

お餅をあんで包んだ「おはぎ」とよく似た食べ物に「ぼたもち」がありますが、この違いは何か知っていますか？この2つは実は同じもので、季節が変わると呼び方が変わります。秋のお彼岸の時期は、「萩」という花が咲くので「お萩」→「おはぎ」。春のお彼岸の時期は、「牡丹」という花が咲くので「牡丹餅」→「ぼたもち」と言われるようになったそうです。



はぎ萩



ぼたん牡丹

ジュースの日

9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【豚丼】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米
豚モモ肉	【魚の塩焼き】	【ハンバーグ】
にんじん	さば	豚モモミンチ肉
キャベツ	塩	牛ミンチ肉
玉葱	【キャベツのおかか和え】	玉葱
米油	キャベツ	さとう
さとう	にんじん	とうふ
こいくちしょうゆ	ちりめんじゃこ	じゃがいも
みりん	こいくちしょうゆ	塩
白ごま	みりん	こしょう
【かぼちゃチーズのサラダ】	花かつお	ナツメグ(粉)
かぼちゃ	【とりと根菜のみそ汁】	【きのこソース】
にんじん	とりモモ肉 新メニュー	玉葱
ホールコーン	にんじん	しめじ
さんどまめ	ごぼう	干し椎茸
大豆水煮	だいこん	白ワイン
★サイコロチーズ	うす揚げ	こいくちしょうゆ
塩	つきこんにゃく	酒
こしょう	青ねぎ	みりん
醸造酢	かつお昆布だし	かつお昆布だし
さとう	出汁昆布	出汁昆布
ノンエッグマヨネーズ	削り節	削り節
	みそ	かたくり粉
		【トマトスープ】
		とりモモ肉
		玉葱
		にんじん
		じゃがいも
		セロリー
		マッシュルーム(水煮缶詰)
		パセリ
		トマトピューレ缶
		鳥がらだし
		とりガラ
		塩
		こしょう
		赤ワイン
		みりん
734kcal	746kcal	682kcal

夏の疲れは出ていませんか？

少しずつ涼しい日が増えてきましたが、まだ暑い日も多く、夏の疲れが出ている人も多いと思います。暑い中活動すると、エネルギーの代謝が進みます。エネルギーを代謝する過程で多く消費される栄養素があります。それはビタミンB群です。ビタミンB群が不足すると、いくら炭水化物やたんぱく質などのエネルギーのもとになる(カロリーがある)栄養素を摂取してもエネルギーに変えることができなくなります。つまり、ビタミンB群を補うと、疲労回復に効果があります。

ビタミンB群を多く含む食べ物を食べて、夏の疲れを乗り切りましょう！

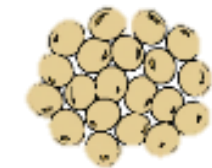
ビタミンB群を多く含む食べ物の例



豚肉



胚芽米



大豆

☆クイズの答え☆

答えは・・・

③ 団子を盗む

「お月見どろぼう」という風習を聞いたことはありますか？この風習は、江戸時代ごろから始まったといわれています。家の玄関や縁側などにお供えしたお月見団子を子どもたちがこっそり盗んでいきます。子どもたちはお月様の使いとみなされ、お月様に食べてもらったと考えてたくさん食べて(盗んで)もらうと、豊作になる、縁起が良いとして、この日だけは盗んでもよいと許されました。

現在でも「お月見ください!」「お月見どろぼうです!」と声をかけ、お団子やお菓子をもらう風習が残っている地域もあります。まるでハロウィンみたいですね。

