



吹支内 第3-9号  
平成 30年 1月 9日  
大阪府立吹田支援学校

# 1月の こんだて (No.1)

表: 1/11~1/12

裏: 1/15~1/19まで記載しています。



## 新年あけまして おめでとうございます

今年も安全 安心でおいしい給食を届けたいと思います。

冬休みはご家族で楽しくすごされましたか。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末 年始で乱れてしまった生活リズムを整えるために

も、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、登校して

1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



## 朝ごはんを 食べよう!



※卵関連食品は● 小麦関連は△ エビ・カニは◎  
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 (木)	おせち料理には、1品1品に 願いや意味がこめられて います。 例えば黒豆は、「豆で元気に くらせるように」。数の子は 「子孫はんえい」などです。 1月初めは、おせち料理に 関係する料理が登場します。
<b>【牛乳】</b> 牛乳	
<b>ラーメン</b>	
△中華めん(冷)	
豚モモ肉	
にんにく	
しょうが	
米油	
玉葱	
もやし	
にんじん	
にら	
●うずら卵水煮	
鳥がらだし	
とりガラ	
さとう	
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	
赤みそ	
ラー油	
ごま油	
<b>フルーツ きんとん</b>	きんとんは「黄金の団子」と 書いて「金団」です。 一生、お金に困らないように という願いが込められていて 昔からおせち料理の一番上の 段に入れられてきました。 栗を入れるのは「勝ちぐり」 からきています。 給食では、ゆでたサツマイモ をつぶして、フルーツ缶詰を 入れて練りあげます。 おせち以外でも、デザートや おやつにぴったりです。
さつまいも	
りんご缶	
黄桃缶	
黄桃缶液汁	
さとう	
水	
クチナシの実	
783kcal	

12 (金) 新年お祝いメニュー	
<b>【牛乳】</b> 牛乳	
<b>赤飯</b>	はいが精米 もち米 あずき 塩 黒ごま 塩
<b>ぶりの照り焼き</b>	ぶり こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん
<b>紅白なます</b>	だいこん 金時人参 ゆず うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん かつお昆布だし 白ごま
<b>みそぞうに</b>	うす揚げ だいこん 金時人参 さといも みずな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 白みそ 煮込みもち
煮込みもち(原材料): もち米粉 でん粉 こんにやく粉 水	
50枚だけいれています。	
当たった人はラッキーですね。	
883kcal	

## ぶりの照り焼き

「ぶり」は成長するにつれて、名前が変わる

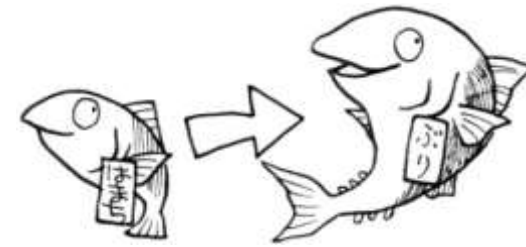
「出世魚」です。

大阪では成長するにつれて「つばす」→「はまち」

→「めじろ」→「ぶり」と呼ばれます。

「寒ブリ」といわれるように冬が旬です。

出世をねがって、おせち料理に使われます。



## 紅白なます

だいこんの白、金時にんじんの赤(紅)

おめでたい時には紅白が使われます。

ゆずは大阪でとれたものを使っています。

## ぞうに

地方やご家庭によって、餅の形や、焼くか煮るか

味や具材も様々ですね。

近畿地方では京都を中心に、円満に過ごせるよう

丸もち白みそ仕立てです。

今日の「ぞうに」の中に「梅型にんじん」を

50枚だけいれています。

当たった人はラッキーですね。

3学期が始まりました。

生活リズムは規則正しく

なっていますか?

チェックしてみましょう!

☐朝の光を浴びている

☐朝ごはんは必ず食べている

☐主食・主菜・副菜がある

朝ごはんだ

☐夜は22時までに寝て、

朝は6時に起きている

☐部屋を暗くして寝ている

☆たくさん遊んで体験し、

食事の時間になったら「お腹

がすいた」と感じられるよう

な生活リズムを送る。

そして、自分で空腹感を満た

す適量がわかるようになって

ほしいですね。