



吹支内第3-4号

令和4年6月24日

大阪府立吹田支援学校

7月の こんだて

表: 7/1～7/8 裏: 7/11～7/19まで記載しています。

いよいよ夏本番！これから気温が高くなり、

暑くなっています。熱中症にならないよう、

こまめに水分をとるようにしましょう。

また夏は細菌性食中毒が多く発生する季節です。

食べる前には手洗い（つけない）

高温多湿をさける（増やさない）

生食をさける（やっつける）

食中毒予防の三原則に気を付けましょう！

※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。

7月1日(金)		7月4日(月)		7月5日(火)		7月6日(水)		7月7日(木)		7月8日(金)		
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		
【たごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【豚丼】		【あなごちらし】		【ごはん】		
はいが精米 ◆ゆでだこ ◆いか 短冊 だいこん にんじん こまつな おお葉 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 昆布だし 出汁昆布		はいが精米		はいが精米		はいが精米	豚モモ肉 にんじん キャベツ 玉葱 米油 さとう こいくちしょうゆ みりん 白ごま	はいが精米	酒 出汁昆布 醸造酢 さとう 塩 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 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 ちりめんじゃこ 醸造酢 あなご(蒸し) かつお昆布だし こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 飾りにんじん グリーンピース もみのり	はいが精米	【フリフリチキン】 とりモモ肉 オレンジジュース こいくちしょうゆ トマトケチャップ 醸造酢 さとう ごま油 にんにく しょうが	
	【とりの塩こうじやき】		さば 塩	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 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	【ひじきのサラダ】 干ひじき かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 酒 みりん こいくちしょうゆ 酒 さんどまめ じゃがいも にんじん 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ			【夏野菜のスープ】 ベーコン にんにく 玉葱 ズッキーニ トマト にんじん セロリー オリーブ油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ みりん 酒				
	【けんちん汁】		【とうふ団子のたっぷりみそ汁】 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	【ブロッコリーのおかか和え】 ブロッコリー こいくちしょうゆ みりん 花かつお		【七タのすまし汁】 とりむね肉(皮付き) にんじん 玉葱 うす揚げ えのきだけ オクラ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 酒 塩		【ふりかけ(やさい)】 やさしいふりかけ(いろいろやさい)				
	【りんごヨーグルト】 ★コアコアりんご				天の川ゼリー：〈下層部ぶどうゼリー〉ぶどう果汁(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 ビタミンC ペニバナ黄色素 香料 クエン酸鉄Na クチナシ青色素 〈上層部りんごゼリー〉りんご果汁(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 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(濃縮還元) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 水あめ 砂糖 ぶどう果汁(濃縮還元) 粉末油脂 寒天 水 乳 化剤 ゲル化剤(キサンタンガム) 紅麴色素 香料 カロチノイド色素		【七タゼリー】 天の川ゼリー					
	715kcal		805kcal		725kcal		715kcal		730kcal		744kcal	

七夕献立

世界の料理 ハワイ

世界の料理ハワイ&

郷土料理沖縄



今日はハワイと沖縄の献立が出ます。
8日(金)は、ハワイ料理の「フリフリチキン」が初登場します。「フリフリチキン」は、鶏肉を串に刺し直火焼きした料理です。「フリ」は、「回す、返す」という意味で、「フリ!」という掛け声とともに鶏肉をひっくり返して、甘辛いソースを塗りながら焼くそうです。給食室でその工程はさすがにできませんが、甘辛いソースに漬けた鶏肉をオープンで焼きます♪

12日(火)は沖縄の郷土料理。「ジュシー」は雑炊が琉球語となったもので、お祝い料理などに使われます。「ゴーヤチャンプルー」の「チャンプルー」は、「混ぜる」という意味があります。ゴーヤ、とうふ、にんじんなどの食材を混ぜ炒めています。「もすくスープ」の「もすく」は沖縄が国内生産の9割以上を占めています。そして「黒糖ミルクプリン」の黒糖の原料は「さとうきび」。「さとうきび」も沖縄が生産量1位です。

☆食育クイズ☆

夏を代表する野菜にトマトがありま
す。トマトには、大玉トマトの他にミニ
トマトなどいろいろなサイズがありま
す。ミニトマトは大玉トマトからある理
由で改良されたのですが、その理由は次
のうちどれでしょう？

- ① お弁当に入れやすくなるため
- ② 出荷の量を増やすため
- ③ 持ち運びしやすくなるため

答えは裏へ！



郷土料理 沖縄				土用の丑献立				ジュースの日															
7月11日(月)				7月12日(火)				7月13日(水)				7月14日(木)				7月15日(金)				7月19日(火)			
【牛乳】 ぎゅうにゅう				【牛乳】 ぎゅうにゅう				【飲むヨーグルト】 の				【牛乳】 ぎゅうにゅう				【牛乳】 ぎゅうにゅう				【リンゴジュース】			
★牛乳				★牛乳				★コアコアのむヨーグルト				★牛乳				★牛乳				リンゴジュース			
【ごはん】				【ジューシー】				【夏野菜のカレーライス】 なつやさい				【ごはん】				【ひつまぶし風丼】 ふうどん				【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			
【ハンバーグ】				出汁昆布 ベーコン				牛モモ肉 にんにく				【さわらの西京焼き】 さいきょうや				うなぎ(かば焼き) 青ねぎ				【鶏の唐揚げ】 とり からあ			
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)				豚モモ肉 しょうが 干し椎茸 にんじん こまつな 刻み昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩				しょうが 米油 玉葱 にんじん なす かぼちゃ ミニトマト 塩 こしょう アレルギーフリーカレーフレーク 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				さわら 白みそ 酒 みりん				おお葉 白ごま もみのり 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん				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			
【デミソース】				【ツナとゴーヤのチャンプルー】								【和風サラダ】 わふう				【なすのみそ汁】 しる				【白菜と春雨のスープ】 はくさい はるさめ			
玉葱 しめじ パプリカ赤 ピーマン 赤ワイン トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう 鳥がらだし かたくり粉				ツナフレーク にがうり とうふ にんじん にら 塩 こしょう こいくちしょうゆ 酒 ごま油								糸かまぼこ 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				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				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			
【コーンクリームスープ】				【もずくスープ】				【とうふとわかめのサラダ】				【のっぺい汁】 じる				【アイスヨーグルト】				【やさいゼリー】			
とりモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 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				とりむね肉(皮付き) だいこん 沖縄もずく 青ねぎ 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 白ごま				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				だいこん にんじん ごぼう つきこんにやく さといも あつあげ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 酒 塩 かたくり粉				★スクールヨーグルト				国産やさいゼリー			
808kcal				738kcal				785kcal				701kcal				738kcal				762kcal			
																うなぎ(かば焼き)たれ：しょうゆ 醗酵調味料 砂糖 食塩 ソルビトール 調味料(アミノ酸等) 酒精 カラメル色素 増粘剤(加工でんぷん、増粘多糖類) 甘味料(ステビア)							
																アイスヨーグルト：クリーム 加糖練乳 脱脂粉乳 トレハロース 果糖 イソマルトオリゴ糖 ホエーパウダー 全粉乳 砂糖・異性化液糖 難消化性デキストリン 増粘多糖類 ミルクカルシウム 乳たんぱく質濃縮物 香料 コンニャクイモ抽出物 水							

☆クイズの^{こた}え☆

こた
答えは・・・

③ ^も持ち運び^{はこ}びしやすくするため

ミニトマトは、飛行機の中で食
べる機内食用に持ち運びしやすい
するために栽培されました。作り
置きをしている機内食では、大玉
トマトをカットして使うと、水分
が出て他の野菜が傷んでしまいま
す。そこで、切らずに使えるミニ
トマトが開発されたそうです。

ミニトマトは、大玉トマトより
すいぶん すく も水分が少ないためカロリーが
たか
く、βカロテン、ビタミンC、リコ
ピンなどの栄養素も多く含まれて
います。



きゅうしよく
給食レシピのリクエスト♪

吹田支援学校でおなじみの人気メニュー「すきやき風コロック」が大好きで、「家でも食べたいからレシピを教えてくださいな。」というリクエストがありました。吹田支援学校ホームページの「給食ブログ」に詳しいレシピを掲載しました。揚げ物ではありませんが、ぜひうちでも作ってみてください♪

ほか 他にも、いくつかレシピを掲載
 しており、今後もリクエストがあ
 れば追加していきます。

