



吹支内第205号  
令和2年10月26日  
大阪府立吹田支援学校

# 11月の こんだて

表: 11/4~11/6 裏: 11/9~11/12  
2枚目表: 11/13~11/20 2枚目裏: 11/24~11/27  
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

食事を摂って体力と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。

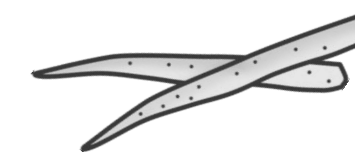
## 創立記念お祝い献立

11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米
【赤魚の塩こうじ焼き】	【ポークビーンズ】	【鶏もも肉のから揚げ】
あかうお 塩こうじ	豚モモ肉 にんにく じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) 大豆水煮 米油 コーンスターチ	とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒
【ごぼうのあまから揚げ】	★バター 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ みりん パセリ	【白菜のクリームスープ】 ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 干し椎茸 はくさい 米油 コーンスターチ
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	【大根サラダ】 ツナフレーク だいこん キャベツ さんどまめ 醸造酢 さとう 塩 米油	★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう
【五目みそ汁】 じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ		
756kcal	779kcal	873kcal

## 旬の食材「ごぼう」

11月に旬を迎える野菜に、ごぼうがあります。ごぼうには、食物繊維が多く含まれ、便秘の解消や腸内環境を整える効果があります。ごぼうのアクの成分はポリフェノールで、抗酸化作用があります。

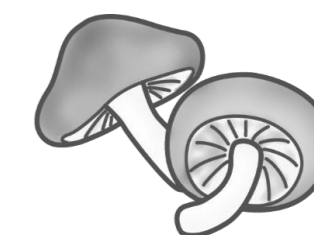
ちなみに、ごぼうを食用として栽培しているのは日本だけとされています。



## ☆食育クイズ☆

秋にはキノコも旬を迎えます。「しいたけ」は、生しいたけと乾燥しいたけが売られていますね。では、栄養価が高いのはどちらのしいたけでしょうか？

- ① 生しいたけ
- ② 乾燥しいたけ



11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【きのこごはん】	【栗ごはん】	【牛めし】	【ごはん】
はいが精米 出汁昆布 とりもも肉 ごぼう 干し椎茸 しめじ まいたけ にんじん うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	はいが精米 もち米 むきぐり(国産) 塩 【キャベツシュウマイ】 豚ももミンチ肉 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 こいくちしょうゆ 醸造酢 【ビーフンとチンゲン菜のスープ】 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	はいが精米 出汁昆布 こいくちしょうゆ 酒 牛うで肉 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 【和風カレースープ】 とりもも肉 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 【アイスヨーグルト】 ★スクールヨーグルト	はいが精米 【魚のあまずあんかけ】 たら こいくちしょうゆ 酒 しょうが にんにく 米粉 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 ごぼう 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 さとう 醸造酢 トマトケチャップ かたくり粉 ごま油 【こまつ菜のごまみそ和え】 こまつ菜 にんじん ごま 白みそ さとう うすくちしょうゆ みりん
【豚肉のしょうが焼き】 豚もも肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ みりん			
【とうふのすまし汁】 玉葱 だいこん とうふ わかめ みずな 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			
733kcal	753kcal	815kcal	714kcal

## ☆献立ピックアップ☆

今月のイベントメニューは「創立記念お祝い 献立」と「世界の料理 イタリア」です。「創立記念お祝い献立」は「赤魚の塩こうじ焼き」が初登場します。「世界の料理 イタリア」は、以前からあるレシピを米粉パスタに変更しました！

9月の献立から、毎月月末日に「ジュースの日」、10月の献立から「ジョア」や「飲むヨーグルト」などの牛乳以外の乳製品飲料も献立に入れています。レパートリーが増えて意欲的に食べたいと思える給食になればと思います。



## むね肉？もも肉？

大人気の給食のメニュー「鶏の唐揚げ」ですが、本校では鶏のむね肉を使用しています。給食アンケートに「鶏はもも肉の方が美味しい」という意見がありました。むね肉は、もも肉に比べて低脂質高たんぱく質なのが特徴です。対してもも肉は、適度に脂質を含み鉄分やビタミンB2も豊富です。どちらもそれぞれの良さを持っています。

そこで、「鶏もも肉の唐揚げ」を今月の献立に入れてみました。どちらがおいしかったか、また意見を言ってくださいね！

11月13日(金)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)					
【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	★牛乳					
【チキンピラフ】	【ごはん】	【豚バラのラグースパゲティ】	【ほうれん草入りリキーマカレー】	【ごはん】	【ごはん】					
はいが精米	はいが精米	米粉パスタ	はいが精米	はいが精米	はいが精米					
うすくちしょうゆ	<b>【とりの黒酢あん】</b> 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	オリーブ油	ほうれん草	<b>【さわらの西京焼き】</b> さわら 白みそ 酒 みりん	<b>【鶏肉のハーブ焼き】</b> とりモモ肉 白ワイン バジル(粉) こしょう にんにく 塩					
酒		★パルメザンチーズ	牛ミンチ肉			<b>【きくなのおひたし】</b> きくな はくさい 糸かまぼこ こいくちしょうゆ みりん 白ごま				
みりん		豚ばら肉	豚モモミンチ肉				<b>【ミネストローネスープ】</b> ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) グリンピース トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう こいくちしょうゆ 赤ワイン みりん			
塩		トマト缶	オリーブ油					<b>【たまねぎのみそ汁】</b> 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		
こしょう		玉葱	にんにく						<b>【ポテトサラダ】</b> じゃがいも キャベツ にんじん さんどまめ パプリカ赤 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ	
鶏ガラスープ缶		にんじん	しょうが							<b>【やさいゼリー】</b> 国産やさいゼリー
とりモモ肉		セロリー	玉葱							
玉葱		にんにく	大豆水煮							
にんじん		オリーブ油	赤ワイン							
生しいたけ(菌床栽培、生)		白ワイン	鳥がらだし							
グリンピース		塩	とりガラ							
米油		こしょう	塩							
塩		さとう	こしょう							
トマトピューレ		米油	さとう							
うすくちしょうゆ			米油							
酒										
みりん										
鶏ガラスープ缶										
★バター										
【野菜スープ】	【わかめのスープ】	【キャベツサラダ】	【ポテトサラダ】							
とりむね肉	だいこん	キャベツ								
玉葱	とうふ	にんじん								
にんじん	こまつな	白ワイン								
じゃがいも	わかめ	ワインビネガー								
キャベツ	鳥がらだし	塩								
セロリー	とりガラ	こしょう								
パセリ	塩	さとう								
ホールコーン	こしょう	米油								
鳥がらだし	うすくちしょうゆ									
とりガラ	酒									
うすくちしょうゆ	みりん									
酒	かたくり粉									
みりん	ごま油									
塩										
こしょう										
さとう										
かたくり粉										
717kcal	810kcal	806kcal	737kcal	753kcal	771kcal					

新メニュー

新メニュー

アシドミルクPLUS：乳製品 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖 ポリデキストロース (食物繊維) 乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ビロリン酸鉄



11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【オレンジジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	オレンジジュース
【ごはん】	【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
【さんまのしょうが煮】	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 昆布だし 出汁昆布	【よせなべ風煮】	【すきやき風コロッケ】
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	【のっぺい汁】	まだら 酒 とりモモ肉 はくさい 白ねぎ きくな にんじん くずきり 干し椎茸 とうふ 昆布だし 出汁昆布 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん	牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 玉葱 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ みりん 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油
【おひたし】	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	【のり和え】	【ベーコンと野菜のスープ】
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		もやし こまつな もみのり こいくちしょうゆ みりん ごま	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
【なめこのみそ汁】		【ふりかけ(やさい)】	
なめこ だいこん とうふ こまつな 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)	
		やさしいふりかけ(いろいろやさい)：塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根菜) 砂糖 鰹削り節 塩蔵赤しそ 食塩 かぼちゃフレーク にんじんフレーク みりん 酵母エキス 鰹削り節粉末 食用植物油 昆布エキス 酸味料 酸化防止剤(ビタミンE)	
747kcal	730kcal	751kcal	779kcal

## 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

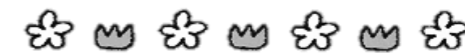
食べ物の命を頂いていることに感謝を込めて

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・・・

② 乾燥しいたけ です。

しいたけは、乾燥することで栄養価だけではなく、うま味もアップします。また、生しいたけに含まれている「エルゴステロール」という成分は、太陽光に当たることでビタミンDに変化します。ビタミンDは、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。

