



吹支内第171号
令和2年9月25日
大阪府立吹田支援学校

10月の こんだて

表: 10/1~10/7 裏: 10/8~10/15

2枚目: 10/16~10/26 裏: 10/27~10/30

まで記載しています。

実りの秋、食欲の秋がやってきました。

食欲の秋という理由は、気温が下がって夏バテ

が解消されて食べる元気がでてくるからや

寒い冬に向けてエネルギーを蓄えるからなど

諸説言われています。秋には多くの食べ物が

旬を迎えるので自然と食欲がわいてくるのかも

しれません。給食にも秋の味覚が登場します！

※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。

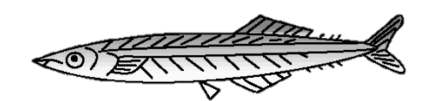
※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

| 10月1日(木) | 10月2日(金) | 10月5日(月) | 10月6日(火) | 10月7日(水) |
|--|--|--|---|--|
| 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 |
| ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 |
| 【秋の香りごはん】 | 【ごはん】 | 【ごはん】 | 【ごはん】 | 【牛丼】 |
| はいが精米 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 | はいが精米 【カレー肉じゃが】 牛肉 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 | はいが精米 【とりものすっぽ煮】 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 | はいが精米 【魚のみそホイル焼き】 たら 塩 酒 玉葱 ホールコーン パセリ 白みそ さとう 酒 みりん 【かぼちゃのみそ汁】 かぼちゃ とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ 水 【やさいゼリー】 国産やさいゼリー | はいが精米 牛肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん 干し椎茸 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 【ほうれん草としめじのおひたし】 ほうれんそう はくさい しめじ こいくちしょうゆ みりん 白ごま |
| 【さんまの塩焼き】 さんま 塩 | 【小松菜のごまみそ和え】 こまつな にんじん ごま 白みそ さとう うすくちしょうゆ みりん | 【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 ごま | | |
| 【青菜のみそ汁】 こまつな 玉葱 じゃがいも かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ | | | | |
| 763kcal | 788kcal | 750kcal | 725kcal | 708kcal |

旬の食材「サンマ」

食欲の秋、実りの秋と言われるように、秋は美味しいものがたくさん出てきますね。代表的な食べ物に、サンマがあります。

1日の給食で、サンマが登場します。秋のサンマはとても脂がのっています。この脂には、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸が含まれていて、血液をサラサラにしたり脳細胞を活性化したりする働きがあります。



☆食育クイズ☆

秋に旬を迎える食べ物に、お米があります。その年に収穫されたお米を新米とよびます。日本は主食にお米を食べますね。では、世界の国の中で最もお米を食べる国は日本でしょうか？○？×？

答えは、2枚目のうらへ！



みんなの給食

| 10月8日(木) | 10月9日(金) | 10月12日(月) | 10月13日(火) | 10月14日(水) | 10月15日(木) |
|--|--|--|--|---|---|
| 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 |
| ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 新メニュー | ★牛乳 | ★牛乳 |
| 【かやくごはん】 | 【ごはん】 | 【ごはん】 | 【米粉スパゲティミートソース】 | 【ごはん】 | 【栗ご飯】 |
| 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 つきこんにやく 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 【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 【ウィンナーとキャベツのスープ煮】 ウィンナー 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ 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 | はいが精米 【あつあげのみそ炒め】 豚モモ肉 にんじん あつあげ キャベツ 干し椎茸 糸こんにやく さんどまめ 米油 昆布だし 出汁昆布 赤みそ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま ごま油 【大根サラダ】 だいこん ツナフレーク だいこん さんどまめ 醸造酢 さとう 塩 米油 | 米粉パスタ 塩 米油 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 玉葱 にんじん にんにく しょうが マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース 米油 塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ 酒 みりん 米粉 ★バター ★パルメザンチーズ 【キャベツサラダ】 キャベツ みかん缶 レーズン 白ワイン ワインビネガー 塩 こしょう さとう 米油 | はいが精米 【肉団子と白菜のスープ煮】 豚モモミンチ肉 とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 ごま油 はくさい 玉葱 にんじん 緑豆はるさめ 干し椎茸 チンゲン菜 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん ごま油 【青菜とコーンのサラダ】 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 | はいが精米 もち米 むきぐり 塩 【魚の照り焼き】 さかな さわら こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 【きくなのおひたし】 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 【大豆フレークのすまし汁】 だいず だいこん とうふ 大豆フレーク わかめ 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 塩 |
| 【あつあげしょうが焼き】 あつあげ こいくちしょうゆ みりん しょうが | | | | | |
| 【ぶた汁】 豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ | | | | | |
| 738kcal | 811kcal | 831kcal | 784kcal | 753kcal | 739kcal |

みんなの給食

| 10月16日(金) | 10月19日(月) | 10月20日(火) | 10月21日(水) | 10月22日(木) | 10月23日(金) | 10月26日(月) |
|-------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|------------|
| 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【ジョア】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 |
| ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★ジョア(ストロベリー) | ★牛乳 | ★牛乳 |
| 【豚キムチ丼】 | 【ごはん】 | 【ごはん】 | 【中華丼】 | 【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 | はいが精米 | はいが精米 |
| 豚モモ肉 | 【ささみのカレー揚げ】 | 【いわしのなんばんづけ】 | 豚モモ肉 | 【みんなのハンバーグ】 | 【牛肉の土手煮】 | 【鶏の唐揚げ】 |
| ごぼう | とりさき身 | いわし | 焼き竹輪 | 豚モモミンチ肉 | 牛肉 | とりむね肉(皮付き) |
| にんじん | 塩 | 米粉 | ◆ロールイカ | とりミンチ | にんじん | にんにく |
| はくさい(キムチ漬け) | こしょう | かたくり粉 | はくさい | 玉葱 | だいこん | しょうが |
| 白ねぎ | かたくり粉 | 米揚げ油 | 玉葱 | さとう | あつあげ | こいくちしょうゆ |
| さとう | カレー粉 | 玉葱 | にんじん | とうふ | 板こんにゃく | 酒 |
| こいくちしょうゆ | 米揚げ油 | にんじん | 干し椎茸 | じゃがいも | さんどまめ | かたくり粉 |
| 酒 | 【青菜と厚揚げのみそ汁】 | セロリー | ヤングコーン | 塩 | かつお昆布だし | 米粉 |
| みりん | こまつな | ピーマン | チンゲン菜 | 【デミソース】 | 出汁昆布 | 米揚げ油 |
| ごま油 | 玉葱 | 七味とうがらし | にんにく | 玉葱 | 削り節 | 【和風サラダ】 |
| 白ごま | じゃがいも | 米油 | しょうが | しめじ | 赤みそ | 系かまぼこ |
| 【白菜と春雨のスープ】 | あつあげ | こいくちしょうゆ | 米油 | パプリカ赤 | さとう | キャベツ |
| とりミンチ | かつお昆布だし | 醸造酢 | 鳥がらだし | ピーマン | 酒 | にんじん |
| 緑豆はるさめ | 出汁昆布 | さとう | とりガラ | 赤ワイン | みりん | わかめ |
| ほうれんそう | 削り節 | 酒 | 塩 | トマトケチャップ | さとう | 白ごま |
| とうふ | みそ | 【どさんこ汁】 | こしょう | 濃厚ソース | 【ほうれん草の白和え】 | こいくちしょうゆ |
| たけのこ缶 | 【みかんゼリー】 | 豚モモ肉 | うすくちしょうゆ | こいくちしょうゆ | ほうれんそう | 醸造酢 |
| にんじん | みかんゼリー | だいこん | こいくちしょうゆ | 酒 | にんじん | みりん |
| 干し椎茸 | | にんじん | 【春雨サラダ】 | 【ベーコントマトスープ】 | 干し椎茸 | 米油 |
| はくさい | | 玉葱 | ポークハム | ベーコン | かつお昆布だし | 【たまねぎのみそ汁】 |
| 塩 | | じゃがいも | 緑豆はるさめ | 玉葱 | こいくちしょうゆ | じゃがいも |
| こしょう | | わかめ | キャベツ | にんじん | さとう | 玉葱 |
| うすくちしょうゆ | | とうふ | にんじん | じゃがいも | 酒 | とうふ |
| 酒 | | ホールコーン | さんどまめ | セロリー | とうふ | わかめ |
| みりん | | 青ねぎ | 塩 | マッシュルーム(水煮缶詰) | 白みそ | 青ねぎ |
| 鳥がらだし | | かつお昆布だし | こしょう | パセリ | さとう | かつお昆布だし |
| とりガラ | | 出汁昆布 | 醸造酢 | トマトピューレ | みりん | 出汁昆布 |
| かたくり粉 | | 削り節 | 米油 | 鳥がらだし | 白ごま | 削り節 |
| | | みそ | ノンエッグマヨネーズ | とりガラ | | みそ |
| | | ★バター | | 塩 | | |
| | | | | こしょう | | |
| | | | | 赤ワイン | | |
| | | | | みりん | | |
| 707kcal | 747kcal | 771kcal | 714kcal | 739kcal | 757kcal | 765kcal |

新メニュー

新メニュー

ジョア(ストロベリー): 脱脂粉乳
いちご果汁 砂糖 リン酸カルシウム
ム安定剤(スクシノグリカン)
香料 野菜色素 ビタミンD 水

みんなの給食

ハロウィン献立

| 10月27日(火) | 10月28日(水) | 10月29日(木) | 10月30日(金) |
|-------------------------|--|-----------------------|--|
| 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【リンゴジュース】 |
| ★牛乳 | ★牛乳 新メニュー | ★牛乳 | リンゴジュース |
| 【ごはん】 | 【みんなのカレーライス】 | 【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 新メニュー |
| 【豚の塩こうじやき】 | 牛肉 | 【鯖のキムチ味噌煮】 | 【かぼちゃコロッケ】 |
| 豚モモ肉 | にんにく | さば | かぼちゃ |
| 塩こうじ | しょうが | しょうが | むきえだまめ |
| 【野菜スープ】 | 米油 | はくさい(キムチ漬け) | 玉葱 |
| ベーコン | 玉葱 | 赤みそ | ツナフレーク |
| 玉葱 | にんじん | 酒 | 塩 |
| にんじん | じゃがいも | みりん | こしょう |
| キャベツ | グリーンピース | 昆布だし | 米粉 |
| セロリー | 塩 | 出汁昆布 | 水 |
| パセリ | こしょう | 【おおさかしろなのおひたし】 | コーンフレーク |
| ホールコーン | アレルギーフリーカレーフレーク | おおさかしろな | 米揚げ油 |
| 鳥がらだし | ウスターソース | かつお昆布だし | トマトケチャップ |
| とりガラ | 赤ワイン | 出汁昆布 | ウスターソース |
| うすくちしょうゆ | みりん | 削り節 | 【奥だくさんミネストローネ】 |
| 酒 | グリーンピース | 花かつお | ベーコン |
| みりん | 塩 | こいくちしょうゆ | 玉葱 |
| 塩 | こしょう | 酒 | にんじん |
| さとう | アレルギーフリーカレーフレーク | みりん | じゃがいも |
| かたくり粉 | ウスターソース | 【すまし汁】 | キャベツ |
| 【さつま芋とリンゴの重ね煮】 | 赤ワイン | だいこん | セロリー |
| さつまいも | みりん | 玉葱 | マッシュルーム(水煮缶詰) |
| りんご | こいくちしょうゆ | とうふ | グリーンピース |
| レーズン | トマトジュース | わかめ | トマトピューレ |
| さとう | フルーツチャツネ | 青ねぎ | 鳥がらだし |
| 塩 | さとう | かつお昆布だし | とりガラ |
| ★バター | りんごピューレ | 出汁昆布 | 塩 |
| アレルギーフリーカレーフレーク：でん粉 食用油 | トマトケチャップ | 削り節 | こしょう |
| 脂 砂糖 食塩 カレー粉 オノンパウ | 鳥がらだし | うすくちしょうゆ | こいくちしょうゆ |
| ダ- 酵母エキス さつまいもパウダ- | とりガラ | 塩 | 赤ワイン |
| 香辛料 トマトパウダ- 増粘剤 カラメル | カレー粉 | 酒 | みりん |
| 色素 乳化剤 酸味料 香料 | 【とうふとわかめのサラダ】 | | |
| | 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 | | |
| 796kcal | 814kcal | 750kcal | 798kcal |

☆**献立ピックアップ**☆

今月のイベントメニューは、みんなの給食とハロウィン献立です。みんなの給食は、「米粉スパゲティミートソース」と「みんなのカレーライス」が初登場します。スパゲティは米粉でできた米粉パスタを使用し、カレーライスはアレルギーフリーのカレールーを使用します。みんなで一緒においしく食べましょう！

そして、ハロウィン献立は「かぼちゃコロッケ」が初登場します。ほくほくのかぼちゃをコーンフレークの衣で包み揚げていきます。調理員さんが1つ1つ丁寧に作ってくれます。



☆**クイズの答え**☆

正解は・・・

× でした！

1人当たりが、世界で一番多くお米を食べているのは、 Bangladesh という東南アジアにある国で、日本はなんと50位です(2011年)。Bangladesh の人々は、日本人の約4倍お米を食べています。

