



吹支内第3-9号
令和6年1月9日
大阪府立吹田支援学校

1月の こんだて

表: 1/11~1/17 裏: 1/18~1/25
2枚目: 1/26~1/31 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。よろしくお祈りします。



※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。

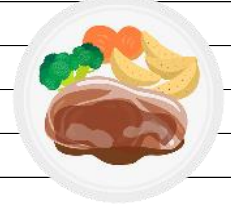
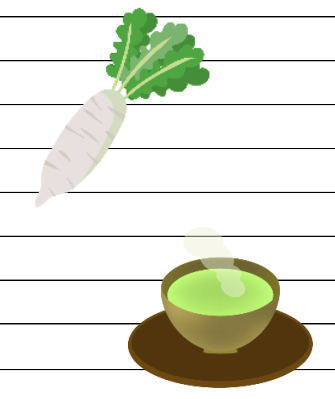


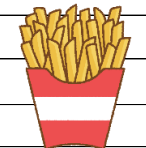
※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※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。

新年お祝い献立

| 1月11日(木) | 1月12日(金) | 1月15日(月) | 1月16日(火) | 1月17日(水) |
|--|---|--|---|---|
| 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 |
| ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 |
| 【赤飯】 | 【カレーライス】 | 【ごはん】 | 【ごはん】 | 【マーボー丼】 |
| 金賞健康米 もち米 あずき 塩 黒ごま | 金賞健康米 豚モモ肉 米油 にんにく 玉葱 じゃがいも カレー粉 にんじん S&Bカレーフレーク(アレルゲンフリー) ハウスカレーフレーク(アレルゲンフリー) チキンコンソメ ウスターソース トマトピューレ こいくちしょうゆ 濃厚ソース 赤ワイン 水 | 金賞健康米 【豚肉のしょうが焼き】 豚モモ肉 玉葱 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん 【青菜のみそ汁】 こまつな はくさい とうふ にんじん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ | 金賞健康米 【すき焼き風コロッケ】 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 【白菜そぼろスープ】 はくさい にんじん とりミンチ しょうが 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 米油 | 金賞健康米 豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 なす 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤みそ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん トウバンジャン ごま油 かたくり粉 【海藻サラダ】 とりささ身 わかめ 干ひじき キャベツ きゅうり うすくちしょうゆ 醸造酢 ごま油 さとう |
| 【ぶりの甘辛揚げ】 ぶり 米粉 かたくり粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし | 【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 | | | |
| 【みそ雑煮】 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 煮込み餅 | | | | |
| 【フルーツきんとん】 さつまいも りんご缶 黄桃缶 もも(缶詰液汁) さとう 水 | | | | |
| 952kcal | 742kcal | 617kcal | 749kcal | 675kcal |

| 1月18日(木) | 1月19日(金) | 1月22日(月) | 1月23日(火) | 1月24日(水) | 1月25日(木) |
|--|--|---|--|--|---|
| 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 |
| ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 |
| 【ごはん】 | 【高菜ごはん】 | 【鮭めし】 | 【ごはん】 | 【米粉のお好み焼き】 | 【ごはん】 |
| 金賞健康米 | 金賞健康米 | 金賞健康米 | 金賞健康米 | 米粉 | 金賞健康米 |
| 【ハニージンジャーポークステーキ】 | たかな漬 うすくちしょうゆ ごま油 白ごま | しろさけ 出汁昆布 酒 塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 青ねぎ おお葉 白ごま | 【みそおでん】 | ベーキングパウダー じゃがいも 塩 出汁昆布 削り節 かつお昆布だし 豚ばら肉 米油 焼き竹輪 キャベツ にんじん 青ねぎ ◆いか 短冊 酒 濃厚ソース エッグケア(卵不使用マヨネーズ) 粉かつお あおのり | 【ハンバーグ(アレルギーフリー)】 |
| 豚モモ肉 塩 こしょう コーンスターチ しょうが 玉葱 さとう こいくちしょうゆ はちみつ 酒 みりん かたくり粉 | 【だいこんのそぼろ煮】 | 【ちくわの天ぷら】 | 豚モモ肉 だいこん じゃがいも にんじん 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 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん | 【ハンバーグソース】 | 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) |
| 【野菜スープ】 | とりミンチ しょうが 米油 だいこん さといも あつあげ にんじん さんどまめ 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 | 焼き竹輪 水 あおのり 米粉 ベーキングパウダー 米揚げ油 | 【キャベツのおかか和え】 | 【すまし汁】 | 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 |
| 玉葱 にんじん じゃがいも 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 こしょう さとう かたくり粉 | 【ほうじ茶プリン】 | 【けんちん汁】 | キャベツ にんじん ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ みりん 花かつお | 【フライドポテト】 | 冷凍フライドポテト 米揚げ油 塩 |
| | ★牛乳 上白糖 ほうじ茶(浸出液) ほうじ茶(茶葉) ルカンテンウルトラ 水 | とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ささがきごぼう さといも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん | | だいこん 玉葱 わかめ 干し椎茸 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 | 【コーンクリームスープ(アレルギーフリー)】 |
|  |  |  |  | 【ぶどうゼリー】 | ベーコン はくさい 玉葱 にんじん ホールコーン コーンクリーム缶 米油 白ワイン 鳥がらだし とりガラ アレルギーフリー-シチュー-フレーク チキンコンソメ 塩 こしょう |
| 713kcal | 747kcal | 689kcal | 680kcal | ぶどうゼリー  | 塩 こしょう  |
| | | | | 663kcal | 945kcal |

| 1月26日(金) | 1月27日(土) | 1月30日(火) | 1月31日(水) |
|---|--|---|---|
| 【牛乳】 | 【飲むヨーグルト】 | 【牛乳】 | 【リンゴジュース】 |
| ★牛乳 | ★アシドミルクPLUS | ★牛乳 | リンゴジュース |
| 【ごはん】 | 【野菜たっぷりキーマカレー】 | 【ごはん】 | 【豚丼】 |
| 金賞健康米 | 金賞健康米 | 金賞健康米 | 金賞健康米 |
| 【鶏の唐揚げ】 | 豚モモミンチ肉 | 【たらのみそホイル焼き】 | 豚モモ肉 |
| とりモモ肉 | 牛ミンチ肉 | まだら | にんじん |
| にんにく | 玉葱 | 塩 | キャベツ |
| しょうが | にんじん | 酒 | 玉葱 |
| こいくちしょうゆ | なす | 玉葱 | 米油 |
| 塩 | れんこん | ホールコーン | さとう |
| 酒 | にんにく | パセリ | こいくちしょうゆ |
| ごま油 | 米油 | 白みそ | みりん |
| かたくり粉 | チキンコンソメ | 酒 | 白ごま |
| 米揚げ油 | トマトケチャップ | みりん | 【ごぼうサラダ】 |
| 【白菜と春雨のスープ】 | ウスターソース | 【肉すい】 | ささがきごぼう |
| とりミンチ | 塩 | 牛ばら肉 | れんこん |
| 緑豆はるさめ | ハウスカレーブク(アレルゲンフリー) | 白ねぎ | にんじん |
| ほうれんそう | S&Bカレーブク(アレルゲンフリー) | だいこん | むきえだまめ |
| とうふ | こしょう | にんじん | 塩 |
| たけのこ缶 | 赤ワイン | みずな | こしょう |
| にんじん | 水 | とうふ | 醸造酢 |
| 干し椎茸 | 【とうふとわかめのサラダ】 | かつお昆布だし | 米油 |
| はくさい | とうふ | 出汁昆布 | ノンエッグマヨネーズ |
| 塩 | わかめ | 削り節 | |
| こしょう | にんじん | うすくちしょうゆ | |
| うすくちしょうゆ | さんどまめ | みりん | |
| 酒 | ちりめんじゃこ | 酒 | |
| みりん | こいくちしょうゆ | かたくり粉 | |
| 鳥がらだし | 醸造酢 | 七味とうがらし | |
| とりガラ | みりん | | |
| かたくり粉 | さとう | | |
| | 米油 | | |
| | 白ごま | | |
|  |  |  |  |
| 796kcal | 770kcal | 647kcal | 679kcal |

1月は新しい年の始まりです

「一年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、お正月は一年の節目として昔から大切にされてきました。

新しい年の福を招く歳徳神様に供えた餅を子どもたちに食べさせていたのがお年玉の始まりといわれ、次第にお金に代わっていきました。

びっくり!



☆ ☆ 世界のお正月の風習 ☆ ☆

- ①スペイン…年越しに、広場の時計の鐘の音にあわせて、12個のブドウを食べます。
- ②デンマーク…友人の家の玄関に、お皿を投げつけて割り、幸運を願います。
- ③チリ…黄色いパンツをはいて、年を越します。また、タルカという町では、お墓に集まり、亡くなった家族やご先祖様と一緒に新年を過ごします。
- ④ルーマニア…厄除けのために、クマに仮装し踊ったり行進したりします。

