



吹支内第246号
令和2年12月24日
大阪府立吹田支援学校

1月の こんだて

表:1/12~1/15 裏:1/18~1/22
2枚目表:1/25~1/29 裏:1/30

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。よろしくお願ひします。

25日~29日は給食週間です。リクエスト献立が

たくさん登場します。自分が選んだメニューは

登場するかな?お楽しみに!

※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

新年お祝い献立

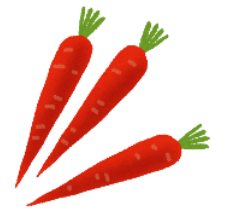
1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【みんなのチャーハン】	【赤飯】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【牛肉の土手煮】	出汁昆布	もち米	【とりの中華風コーンフレーク焼き】
牛モモ肉	焼き豚	あずき	とりささ身
にんじん	玉葱	塩	にんにく
だいこん	にんじん	黒ごま	しょうが
あつあげ	生しいたけ	塩	こいくちしょうゆ
板こんにやく	グリーンピース	【ぶりの照り焼き】	酒
さんどまめ	ちりめんじゃこ	ぶり	みりん
かつお昆布だし	米油	こいくちしょうゆ	ごま油
出汁昆布	塩	さとう	米粉
削り節	こいくちしょうゆ	酒	コーンフレーク
赤みそ	酒	みりん	米油
さとう	ごま油	こいくちしょうゆ	【ミネストローネスープ】
酒	とうふ	さとう	ベーコン
みりん	塩	酒	玉葱
トウバンジャン	酒	みりん	にんじん
【ほうれん草の白和え】	【ほうれん草とシメジのおひたし】	【紅白なます】	じゃがいも
ほうれんそう	ほうれんそう	だいこん	キャベツ
にんじん	はくさい	金時人参	セロリー
干し椎茸	しめじ	ゆず	マッシュルーム(水煮缶詰)
かつお昆布だし	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	グリーンピース
こいくちしょうゆ	みりん	醸造酢	トマトピューレ
さとう	白ごま	さとう	トマトピューレ
酒	【みかんゼリー】	みりん	鳥がらだし
とうふ	みかんゼリー	かつお昆布だし	とりガラ
白みそ		白ごま	塩
さとう		【みそ雑煮】	こしょう
みりん		うす揚げ	こいくちしょうゆ
白ごま		だいこん	赤ワイン
		金時人参	みりん
		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	
770kcal	701kcal	847kcal	713kcal

煮込み餅：もち米粉 でん粉 こんにやく
粉 水 増粘剤 トレハロース

旬の食材「金時にんじん」

お正月になるとよく見かける「金時にんじん」は、中国から伝わったにんじんで、「京にんじん」とも言われます。普段よく食べる西洋にんじんよりも色が濃く、細長い形をしています。

色が濃い分、赤い色素成分の「リコピン」を多く含んでいます。リコピンは抗酸化作用があります。

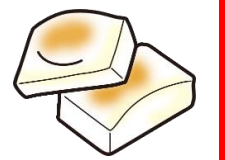


☆食育クイズ☆

お正月に、おせち料理は食べましたか?お正月はお雑煮などでおもちを食べることが多いですが、地域によって食べられるおもちの形が違います。では、大阪など関西地方でよく食べられるおもちの形はどちらでしょうか?

答えは2枚目の裏へ!

- 丸いおもち(丸もち)
- 四角いおもち(角もち)



1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【飲むヨーグルト】 ★アシドミルクPLUS	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【マーボー丼】	【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	はいが精米
【豚肉のしょうが焼き】	【魚のカレー揚げ】	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	【鶏肉のハーブ焼き】	【ポークチャップ】
豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ みりん	まだら 酒 塩 こしょう かたくり粉 カレー粉 米揚げ油		とりモモ肉 白ワイン バジル(粉) こしょう にんにく 塩	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
【かぶのみそ汁】	【かぼちゃチーズのサラダ】		【ひじきのサラダ】	
かぶ とうふ 玉葱 わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	かぼちゃ にんじん ホールコーン缶 さんどまめ 大豆水煮 ★サイコロチーズ 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ		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 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	
【やさいゼリー】		【中華和え】		【ウィンナーとキャベツのスープ煮】
国産やさいゼリー		キャベツ チンゲン菜 ポークハム こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 白ごま ごま油		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
	【ハムと大根のスープ】		【野菜スープ】	
	ポークハム だいこん もやし にんじん 干し椎茸 とうふ 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 さとう かたくり粉		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	
711kcal	780kcal	707kcal	794kcal	810kcal

リクエスト献立

リクエスト献立

リクエスト献立

リクエスト献立

リクエスト献立

1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
【牛乳】	【カルピス風飲料】	【牛乳】	【カフェオレ】	【牛乳】
★牛乳	★朝のYoo濃い乳酸菌200	★牛乳	★ミルクコーヒー	★牛乳
【ごはん】	【みんなのカレーライス】	【牛丼】	【ごはん】	【あなごちらし】
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
【チーズonハンバーグ】	牛モモ肉	牛モモ肉	【鶏の唐揚げ】	酒
豚モモミンチ肉	にんにく	糸こんにゃく	とりモモ肉	出汁昆布
とりミンチ	しょうが	玉葱	にんにく	醸造酢
玉葱	米油	にんじん	しょうが	さとう
さとう	玉葱	干し椎茸	こいくちしょうゆ	塩
とうふ	にんじん	みつば	酒	高野豆腐
じゃがいも	じゃがいも	さとう	かたくり粉	にんじん
塩	グリーンピース	こいくちしょうゆ	米粉	干し椎茸
こしょう	塩	みりん	米揚げ油	かつお昆布だし
ナツメグ(粉)	こしょう	酒	【ツナサラダ】	出汁昆布
★フレークチーズ	アルゲンリーカレーフレーク	かつお昆布だし	ツナフレーク	削り節
【フライドポテト】	ウスターソース	出汁昆布	キャベツ	うすくちしょうゆ
じゃがいも	赤ワイン	削り節	にんじん	さとう
米揚げ油	みりん	【きんぴらごぼう】	わかめ	酒
塩	こいくちしょうゆ	ごぼう	白ごま	みりん
【ジュリアンスープ】	トマトジュース	にんじん	こいくちしょうゆ	醸造酢
玉葱	フルーツチャツネ	つきこんにゃく	醸造酢	あなご(蒸し)
にんじん	りんごピューレ	ピーマン	みりん	かつお昆布だし
だいこん	トマトケチャップ	さとう	米油	こいくちしょうゆ
ピーマン	鳥がらだし	こいくちしょうゆ	【コーンクリームスープ】	さとう
鳥がらだし	とりガラ	うすくちしょうゆ	ベーコン	酒
とりガラ	カレー粉	酒	じゃがいも	みりん
うすくちしょうゆ	【とうふとわかめのサラダ】	みりん	玉葱	グリーンピース
酒	とうふ	ごま油	にんじん	もみのり
みりん	わかめ	白ごま	コーンクリーム缶	【とうふとわかめのみそ汁】
塩	にんじん	七味とうがらし	米油	玉葱
こしょう	さんどまめ	【アイスヨーグルト】	コーンスターチ	とうふ
さとう	ちりめんじゃこ	★スクールヨーグルト	★バター	わかめ
かたくり粉	こいくちしょうゆ		★牛乳	えのきだけ
	醸造酢		白ワイン	青ねぎ
	みりん		鳥がらだし	かつお昆布だし
	米油		とりガラ	出汁昆布
	白ごま		塩	削り節
			こしょう	みそ
				【抹茶ゼリー】
				★牛乳
				抹茶
				上白糖
				ルカンテンウルトラ
				水
805kcal	760kcal	810kcal	869kcal	723kcal

朝のYoo濃い乳酸菌200：糖類（ぶどう糖液糖、砂糖）はっ酸乳、脱脂粉乳、殺菌乳酸菌粉末安定剤（増粘多糖類、大豆多糖類） 酸味料 香料

ミルクコーヒー（チヤスちよっとすっきりミルクコーヒー）：牛乳 砂糖 コーヒー 香料 乳化剤 カゼインNa

