



11月の こんだて

表: 11/1～11/8 裏: 11/9～11/16
2枚目表: 11/17～11/22 2枚目裏: 11/24～11/30
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
食事をとって体力・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1日(火)		11月4日(金)		11月7日(月)		11月8日(火)		
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		
【赤飯】		【牛めし】		【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	
	もち米		出汁昆布		【とりと野菜のスープ煮】		【魚の塩焼き】	
	あずき		こいくちしょうゆ			とりモモ肉		さば
	塩		酒			玉葱		塩
	黒ごま		牛モモ肉			にんじん	【おひたし】	
塩	ごぼう		かぶ				キャベツ	
【さわらのしおこうじやき】			にんじん				にんじん	
	さわら		糸こんにやく				もやし	
	塩こうじ		にんじん				ほうれんそう	
【ごぼうのあまから揚げ】			青ねぎ				ちりめんじゃこ	
	ごぼう	米油	こいくちしょうゆ					
	かたくり粉	うすくちしょうゆ	酒					
	米粉	さとう	みりん					
	米揚げ油	酒	みりん					
	こいくちしょうゆ	みりん	塩					
	さとう	【和風カレースープ】	かつお昆布だし		こしょう			
	みりん		さとう					
	白ごま		かたくり粉					
	【大阪しろ菜のみそ汁】		【フライドポテト】					
			おおさかしろな	とりモモ肉		じゃがいも		
玉葱		玉葱	米揚げ油					
にんじん		にんじん	塩					
じゃがいも		もやし	【ふりかけ(やさい)】					
とうふ		あつあげ		やさしいふりかけ(いろいろやさい)				
かつお昆布だし		青ねぎ						
出汁昆布		かつお昆布だし						
削り節		出汁昆布						
みそ		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							
	【いちごミルクプリン】							
	★牛乳							
		いちごジャム						
		上白糖						
		ルカンテンウルトラ						
	水							
794kcal		792kcal		696kcal		748kcal		

祝 創立記念お祝い献立

11月2日は吹田支援学校の創立記念日です。
それをお祝いして、1日(火)の給食は「創立記念
お祝い献立」です。

お祝いといえば、「赤飯」を食べることが多
いですが、なぜ「赤飯」がお祝いの日に食べる
ものとなっているのでしょうか？「赤飯」がお
祝いの日に食べられるようになったのは室町時
代といわれています。「赤飯」は小豆やささげ
豆という豆で炊きますが、昔は赤米というお米
を使っていました。日本では、古くから「赤い
色は邪気を払う力がある」と考えられてきたた
め、魔よけの意味を込めてお祝いの日に食べら
れるようになりました。

地域によって使われる豆はいろいろあり、関
西では小豆を使うことが多いですが、皮の薄い
小豆は二つに割れてしまうことが多く、昔武士
が多かった関東では「切腹」を連想するため縁
起が悪いとして皮が硬いささげ豆を使うように
なりました。北海道や青森県の一部では、甘納
豆を入れるところもあるそうです。

☆食育クイズ☆

醤油には、濃口醤油と淡口醤油があります。
名前の通り濃口醤油は色が濃く、淡口醤油は淡
い(うすい)です。色だけでなく塩分の濃度
(しょっぱさ)も違うのですが、どちらの醤油
がしょっぱいでしょうか？

- ① うすくちしょうゆ
淡口醤油
- ② こいくちしょうゆ
濃口醤油



答えは2枚目の裏へ！

11月9日(水)		11月10日(木)		11月11日(金)		11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ハヤシライス】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【牛丼】	
	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	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
	牛モモ肉	【とりの照り焼き】	【ポークチャップ】	【肉団子のあまずあん】	【魚のごまマヨネーズ焼き】	【具だくさんみそ汁】	【のりつくだ煮】	牛モモ肉			
	にんにく							糸こんにゃく			
	塩							玉葱			
	こしょう							にんじん			
	赤ワイン							干し椎茸			
	米油							みつば			
	玉葱							さとう			
	にんじん							こいくちしょうゆ			
	じゃがいも							みりん			
	マッシュルーム(水煮缶詰)							酒	酒		
	グリーンピース	みりん	かつお昆布だし								
	鳥がらだし	【かぼちゃのみそ汁】	【白菜のクリームスープ】	【青菜とコーンのサラダ】	【もやしのナムル】	出汁昆布					
	とりガラ					削り節					
	米粉ハヤシルウ					豆もやし					
	トマトピューレ缶					にんじん					
	トマトケチャップ					こまつな					
	ウスターソース					だいこん					
	こいくちしょうゆ	かつお昆布だし	かつお昆布だし								
	みりん	削り節	出汁昆布								
	赤ワイン	みそ	削り節								
	塩	水	みそ								
	こしょう		水								
【大根サラダ】		【みかんゼリー】									
	ツナフレーク	国産みかんゼリー	ベーコン	【青菜とコーンのサラダ】	のりつくだ煮						
	だいこん										
	キャベツ										
	さんどまめ										
	醸造酢										
	さとう										
	塩										
	米油										
760kcal		756kcal		756kcal		757kcal		731kcal		750kcal	

11月23日は勤労感謝の日です

食事のとき、なぜ「いただきます」「ごちそうさ
ま」と言うのでしょうか？食べ物は、目の前に突然
並ぶわけではありません。皆さんの口に入るまで
に、たくさんの人がお仕事をしています。
「いただきます」は私たちのために命をくれた動
植物や、食べ物ができるまでに働いてくれた人たち
に対する感謝の気持ちを表す言葉。「ごちそうさ
ま」は、良い「ごちそう」を食べることができた感謝
の気持ちを表す言葉です。

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

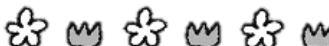
料理を作ってくれた人への感謝

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！



「カリーブルスト」

ドイツの名産品といえば、
ソーセージ。「ブルスト」は
ドイツ語でソーセージという
意味です。「カリーブルス
ト」は、ソーセージにケ
チャップとカレー粉をかけた
料理です。給食では、カレー
粉をケチャップに混ぜたソー
スをかけます。

「ジャーマンポテト」

じゃがいもとベーコンなど
を炒めた、ドイツの家庭料理
です。ドイツでは「ジャーマ
ンポテト」ではなく、「ブ
ラートカトフェルン」や
「シュペックカトフェルン」
と言われています。

11月17日(木)	11月18日(金)	11月21日(月)	11月22日(火)
【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★コアコアのむヨーグルト	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【シーフードカレー】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【カリーブルスト】	【さといもとれんこんのコロッケ】	はいが精米 ◆ロールイカ ☆ほたて貝柱水煮 酒 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 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	はいが精米 【鶏の唐揚げ】 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
ウィンナー トマトケチャップ 濃厚ソース みりん カレー粉	さといも れんこん むきえだまめ 豚モモミンチ肉 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 さとう かたくり粉 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油		【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
【ジャーマンポテト】			
じゃがいも 玉葱 ベーコン パセリ オリーブ油 塩 こしょう 白ワイン			
【野菜スープ】			
とりむね肉 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 さとう かたくり粉	【とりのすまし汁】 とりモモ肉 にんじん 玉葱 うす揚げ えのきだけ 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	【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 さとう 米油 白ごま	【やさいゼリー】 国産やさいゼリー
780kcal	815kcal	765kcal	800kcal

和食の日		ジュースの日	
11月24日(木)		11月25日(金)	
【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳	
【ごはん】		【ごはん】	
はいが精米		はいが精米	
【さわらのみそゆうあん焼き】		【肉じゃが】	
さわら	牛モモ肉	さば	はいが精米 豚ばら肉 しょうが にんにく 玉葱 チンゲン菜 にんじん 米油 こいくちしょうゆ オイスターソース 酒 醸造酢 さとう かたくり粉
塩	米油	しょうが	
赤みそ	糸こんにゃく	赤みそ	
さとう	じゃがいも	さとう	
酒	玉葱	酒	
みりん	にんじん	みりん	
【ほうれん草とシメジのおひたし】		さんどまめ	
ほうれんそう	かつお昆布だし	昆布だし	
はくさい	出汁昆布	出汁昆布	
しめじ	削り節	【けんちん汁】	
にんじん	うすくちしょうゆ		とりむね肉(皮付き)
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ		だいこん
みりん	さとう		にんじん
白ごま	酒		ごぼう
【とり団子とキャベツのすまし汁】		さといも	【わかめのスープ】
とりミンチ	ブロッコリー	つきこんにゃく	
玉葱	こいくちしょうゆ	とうふ	
うすくちしょうゆ	みりん	こまつな	
塩	花かつお	にんじん	
さとう		わかめ	
かたくり粉		鳥がらだし	
キャベツ		とりガラ	
えのきだけ		塩	
青ねぎ		こしょう	
かつお昆布だし		うすくちしょうゆ	
出汁昆布		酒	
削り節		みりん	
塩		【りんごヨーグルト】	
うすくちしょうゆ		★コアコアりんご	
686kcal		721kcal	
790kcal		742kcal	

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、海や山に囲まれ四季がはっきりとした日本の自然や、お正月などの年中行事のような歴史から生まれて、受け継がれてきた食文化です。「自然の尊重」を基本とした「和食」は、「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。

「和食」は栄養バランスが良く、健康的な食事とされています。その理由の一つに、「だし」があります。だしのうま味を感じると、ヒトの脳は塩分が薄くてもおいしいと感じるため、塩分を控えることができます。本校では、調理員さんが朝早くから本物の削り節（かつお節）と昆布からだしを取ってくれています。24日(木)の献立に出る「とり団子とキャベツのすまし汁」も、だしのうま味を感じながら食べてくださいね。



☆クイズの答え☆

答えは・・・

① うすくちしょうゆ
淡口醤油

醤油は、麹菌などの微生物によって発酵されて作られます。発酵期間が長いほど色は濃く、香りも強くなっていきます。淡口醤油は、料理の色や香り、うま味を引き立てるようにつくられた醤油です。淡い色にするために塩分量を多くして、発酵を止めます。そのため、濃口醤油よりも塩分が多くなります。