

新年お祝い献立

吹支内第3-9号

令和4年1月11日

大阪府立吹田支援学校



1月の こんだて

表: 1/13~1/19 裏: 1/20~1/28

2枚目: 1/29 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。よろしくお願いします。

24日~30日は全国学校給食週間です。

24日~28日の間、リクエストメニューが

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？

※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。

1月13日(木)	1月14日(金)	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【赤飯】	【ごはん】	【ごはん】	【ひつまぶし風丼】
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
【牛肉の土手煮】	もち米 あずき 塩 黒ごま 塩	【チンジャオロウスー】	【ポークチャップ】	うなぎ(かば焼き) 青ねぎ おお葉 白ごま もみのり 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん
牛モモ肉 にんじん だいこん 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 さとう 酒 みりん 豆板醤	【ぶりの照り焼き】 ぶり 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	牛モモ肉 ピーマン パプリカ赤 たけのこ缶 にんじん にんにく しょうが 米油 こいくちしょうゆ 酒 さとう かたくり粉	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	【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
【おひたし】	【紅白なます】	とりミンチ もやし たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 こまつな とうふ 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 かたくり粉 赤ワイン みりん	【ベーコンと野菜のスープ】 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	【りんごヨーグルト】 ★コアコアりんご
【プリン】	【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	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン： 異性化液糖 ホエイパウダー 植物 油脂 ぶどう糖 脱脂粉乳 粉末水あめ ミルクカルシウム ゲル化剤(増粘多糖 類、加工デンプン) 香料 乳化剤 カ ロチン色素 カラメル色素 クエン酸鉄 ナトリウム 水	煮込み餅：もち米粉 でん粉 こんにゃ く粉 水 増粘剤 トレハロース
838kcal	804kcal	724kcal	711kcal	794kcal

「お餅は腹持ちがいい」のはホント？

お正月にお餅を食べましたか？お餅といえば「腹持ちが
いい」と言いますが、皆さんはそう思いますか？
お米やお餅などの炭水化物のでんぷんは、ぶどう糖とい
うものがたくさんつながった形をしています。お米(うる
ち米)のでんぷんは、ぶどう糖が直線につながっているの
に対し、お餅(もち米)のでんぷんは、枝分かれした形を
しています。この枝分かれのおかげでもちもちした特徴が
出ます。でんぷんが消化されるとき、このつながりのほ
ろから切られていきます。なので、直線状で端が2か所しかない
うるち米よりも、枝分かれして端がいくつもあまるち米の
ほうが、本当は消化されやすいのです。

ではなぜ腹持ちがいいと言われていたのでしょうか？そ
れは、炊飯したうるち米ともち米を比較すると、もち米の
ほうたんすいかぶつ がんゆうりょう おお ちやわん はいばん どうりょう
方が炭水化物の含有量が多いからです。お茶碗1杯分と同量
にするとお餅は約3個。炭水化物量はお茶碗1杯分を超えま
す。なので消化に時間がかかり、腹持ちがよくなるという
わけです。
お餅の方が消化されやすいということは、ついたくさん
食べてしまいます。さらに消化の速度が速いと、血糖値が
急激に上がりやすくなります。
お餅の食べすぎには気を付けましょう！



☆食育クイズ☆

1月7日に、七草がゆを食べる習慣があります。「春の七草」
は、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・
すずしろ」です。普段の食事ではあまり食べないように感
じますが、「すずな・すずしろ」は別の名前で給食にも登
場しています。では、それぞれの別名の正しい組み合わせ
は、次のうちどれでしょうか？

- ① すずな…こまつな すずしろ…にんじん
- ② すずな…みずな すずしろ…キャベツ
- ③ すずな…からぶす すずしろ…だいこん

正解は2枚目へ！



学 校 給 食 週 間 ～ リ ク エ ス ト 献 立 ～

1月20日(木)	1月21日(金)	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★コアコアのむヨーグルト	★牛乳	リンゴジュース
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【牛丼】	【かやくごはん】	【ふりかけごはん】
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
【豚肉の南部焼き】	【タンドリーチキン】	【ハンバーグ】	【とんかつ】	牛モモ肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん 干し椎茸 はくさい 白ねぎ 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 削り節	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 つきこんにゃく うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	やさしいふりかけ(いろいろやさい) 【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
豚モモ肉 白ごま こいくちしょうゆ 酒 みりん	とりモモ肉 塩 こしょう にんにく 白ワイン カレー粉 ★ヨーグルト	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)	豚モモ肉 塩 こしょう 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油 中濃ソース(個包装)	【フライドポテト】 じゃがいも 米揚げ油 塩	【魚の塩焼き】 さば 塩	【クリームシチュー】 ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 はくさい 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう
【昆布和え】	【トマトスープ】	【デミソース】	【小松菜のおひたし】	【みかんゼリー】 国産みかんゼリー	【ぶた汁】 豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	
はくさい にんじん こまつな 塩昆布 こいくちしょうゆ みりん ごま	とりモモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) パセリ トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう 赤ワイン みりん	玉葱 しめじ パプリカ赤 ピーマン 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 鳥がらだし かたくり粉	こまつな にんじん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん 花かつお			
【かぶのみそ汁】	【野菜スープ】	【アイスクリーム(チョコ)】	【じゃがいものみそ汁】			
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	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	★とけないアイス風デザートチョコ	じゃがいも とうふ 玉葱 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ			
705kcal	754kcal	839kcal	834kcal	848kcal	835kcal	816kcal

とけないアイス風デザート(チョコ)：乳等を主要原料とする食品(植物油、乳製品、その他) 糖類(グラニュー糖、水あめ、果糖) 牛乳 生クリーム 加糖練乳、チョコレート、ココアパウダー エリスリトール ゼラチン 甘味料(キシリトール) 加工デンプン 香料 乳化剤 ゲル化剤(増粘多糖類) pH調整剤

作品展

1月29日(土)

【牛乳】

★牛乳

【カレーライス】

- はいが精米
- 牛モモ肉
- にんにく
- しょうが
- 米油
- 玉葱
- にんじん
- じゃがいも
- グリーンピース
- 塩
- こしょう
- アルゲン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

【ポテトサラダ】

- 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

826kcal

★リクエストメニュー投票結果★

ごはん部門	主菜部門	副菜部門	汁物部門	飲み物部門	デザート部門
1位	1位	1位	1位	1位	1位
牛丼	鶏の唐揚げ	フライドポテト	豚汁	リンゴジュース	チョコアイス
2位	2位	2位	同率2位	2位	2位
ふりかけごはん	ハンバーグ	ポテトサラダ	クリームシチュー	オレンジジュース	いちごアイス
3位	3位	3位	同率2位	3位	3位
かやくごはん	とんかつ	とうふとわかめのサラダ	ビーフシチュー	飲むヨーグルト	みかんゼリー

自分が選んだメニューは何位だったかな？
鶏の唐揚げとフライドポテト、強い…
2年連続1位！



☆クイズの答え☆

答えは・・・

③ すずな…かぶ すずしろ…だいこん

せり、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)は野菜ですが、それ以外の春の七草は、その名の通り「(食べられる)草」です。1月7日は、5月5日(端午の節句)や7月7日(七夕の節句)など同じ五節句の一つで、「人日の節句」と言われています。中国ではこの日に「七種菜羹」という7種類の若菜を入れた汁物を食べて、無病息災を祈る風習がありました。日本では、雪の間から芽を出した若菜をつむ「若菜つみ」という風習があり、これらが合わさって「七草がゆ」として定着しました。お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、不足しがちなビタミン類を補うこともでき、現代でも理にかなっています。



せり



なます



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ