



吹支内第3-1号
令和4年4月8日
大阪府立吹田支援学校

入学進級お祝い献立

4月の こんだて

表: 4/14~4/20 裏: 4/21~4/28まで記載しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい生活の始まりにワクワク、ドキドキしている

ことと思います。学校給食は、成長期であるみなさんの

心と体の健康・発達のため、栄養バランスを考えて

作っています。今年度も1年間よろしく願います。

新しいお友だちや先生と一緒に給食を食べて、

丈夫で健康な身体を作りましょう！

※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。

| 4月14日(木) | 4月15日(金) | 4月18日(月) | 4月19日(火) | 4月20日(水) |
|---|--|--|--|--|
| 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【飲むヨーグルト】 |
| ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★ココアのおむヨーグルト |
| 【カレーライス】 | 【赤飯】 | 【ごはん】 | 【ごはん】 | 【牛丼】 |
| 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 アレゲン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 もち米 あずき 塩 黒ごま 塩 【とりの照り焼き】 とりモモ肉 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ さとう 酒 みりん 【大阪しろ菜のみそ汁】 おおさかしろな 玉葱 にんじん じゃがいも とうふ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ 【みかんゼリー】 国産みかんゼリー 国産みかんゼリー：6倍濃縮温州みかん果汁 砂糖 果糖 増粘多糖類 酸味料 香料 ビタミンC 水 | はいが精米 【豚肉のしょうが焼き】 豚モモ肉 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん 【とうふ団子のたっぷりみそ汁】 豚モモミンチ肉 とうふ 塩 だいこん にんじん キャベツ じゃがいも うす揚げ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ | 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 【ミネストローネスープ】 ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう こいくちしょうゆ 赤ワイン みりん | はいが精米 牛モモ肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん はくさい 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 【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 白ごま |
| 768kcal | 734kcal | 708kcal | 745kcal | 724kcal |

ベーコン：豚バラ肉 塩 砂糖 香辛料 (黒コショウ、ナツメグ)

ココアのおむヨーグルト：砂糖・異性化液糖 脱脂粉乳 加糖練乳 イソマルトオリゴ糖 砂糖 全粉乳 クリーム リン酸カルシウム 乳たんぱく質濃縮物 ホエイパウダー 香料 ビタミンD 水

献立表について

献立表には、メニュー名、使用食材、エネルギー量が記載されています。ウイナーなどの加工食品は、年度で初登場した月の献立表に、原材料を記載しています。その時期の旬の食材や、食にまつわるクイズも記載していますので、お子様と一緒にご覧になって、ご家庭でも給食のことを話題にいただけますよう、お願いいたします。献立表は、学校ホームページ内にも掲載しています。学校ホームページ内「給食ブログ」では、行事献立など随時更新しています。ぜひご覧ください。

☆食育クイズ☆

春は新じゃがいもが旬を迎えます。「じゃがいも」という名前、当たり前のように耳にしますが、「じゃが」ってなんででしょう…？次のうち語源になったのはどれでしょうか？

- 地名
- 音
- 人の名前

答えは裏へ！

| 4月21日(木) | 4月22日(金) | 4月26日(火) | 4月27日(水) | 4月28日(木) | | |
|--|-------------------------|-------------------------|----------------|-----------|-------------------------|----------|
| 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【牛乳】 | 【リンゴジュース】 | | |
| ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | ★牛乳 | リンゴジュース | | |
| 【たけのこごはん】 | 【ごはん】 | 【ごはん】 | 【豚丼】 | 【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 | | |
| 出汁昆布 | 【ポークチャップ】 | 【さわらの竜田揚げ】 | 豚モモ肉 | 【ハンバーグ】 | | |
| たけのこ缶 | | | にんじん | | キャベツ | |
| にんじん | | | とろろ | | 玉葱 | |
| とりむね肉 | | | しょうが | | 米油 | |
| うす揚げ | | | こいくちしょうゆ | | さとう | |
| うすくちしょうゆ | | かたくり粉 | こいくちしょうゆ | とうふ | | |
| さとう | | 米揚げ油 | みりん | じゃがいも | | |
| 酒 | | 【かぼちゃのみそ汁】 | 【こまつなとあげのおひたし】 | 白ごま | 塩 | |
| みりん | | | | かぼちゃ | こまつな | こしょう |
| 塩 | | | | とうふ | うす揚げ | ナツメグ(粉) |
| グリーンピース | 玉葱 | | | かつお昆布だし | 【デミソース】 | |
| 【魚の塩焼き】 | 赤ワイン | | | 出汁昆布 | | 玉葱 |
| | さば | みそ | にんじん | | | |
| 塩 | パセリ | 水 | パプリカ赤 | | | |
| 【すまし汁】 | 【ベーコンと野菜のスープ】 | 【ふりかけ(やさい)】 | ★ココアアリンゴ | ピーマン | | |
| | | | | だいこん | やさしいふりかけ(いろいろやさい) | 赤ワイン |
| | | | | 玉葱 | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | トマトケチャップ |
| | | | | とうふ | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | 濃厚ソース |
| | | | | わかめ | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | こいくちしょうゆ |
| | 青ねぎ | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | さとう | | | |
| | かつお昆布だし | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | 鳥がらだし | | | |
| | 出汁昆布 | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | かたくり粉 | | | |
| | 削り節 | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | 【野菜スープ】 | | | |
| | うすくちしょうゆ | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | | とりむね肉 | | |
| 塩 | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | 玉葱 | | | | |
| 酒 | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | にんじん | | | | |
| 【やさいゼリー】 | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | じゃがいも | | | | |
| | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | キャベツ | | | | |
| 国産やさいゼリー | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | セロリー | | | | |
| 国産やさいゼリー : 7倍濃縮にんじん汁 6倍濃縮温州ミカン果汁 砂糖 果糖 増粘多糖類 ビタミンC 酸味料 香料 5%βカロテン ビロリン酸鉄 水 | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | パセリ | | | | |
| | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | ホールコーン | | | | |
| | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | 鳥がらだし | | | | |
| | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | とりガラ | | | | |
| | やさしいふりかけ(いろいろやさい) : 塩蔵青 | うすくちしょうゆ | | | | |
| 736kcal | 672kcal | 738kcal | 718kcal | 694kcal | | |

☆クイズの答え☆

答えは・・・

①地名

じゃがいもは、インドネシアのジャガタラ(現ジャカルタ)というところから17世紀ごろにやってきました。

「ジャガタラから来たいも」が「ジャガライモ」になり「じゃがいも」と変化していきました。

普通のじゃがいもは、春先に植えて秋に収穫しますが、新じゃがいもは冬に植えられます。皮が薄く水分を多く含んでいます。そのため、あまり日持ちしません。

じゃがいもは、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、水溶性(水に溶けやすい)ビタミンの1つです。じゃがいもに含まれるビタミンCは、じゃがいものでんぷんに包まれているため、溶け出しにくく、加熱の影響を比較的受けにくい特徴があります。また栄養素は皮の近くに集まりやすく、新じゃがいもは皮が薄いので、そのまま食べて効率よく栄養素を摂取することができます。

