

4月の こんだて

表: 4/14~4/20 裏: 4/21~4/30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

あたら せいかつ はじ
新しい生活の始まりにワクワク、ドキドキしている

おも
ことと思います。学校給食は、成長期であるみなさんの

こころ からだ けんこう ほんたつ
心と体の健康・発達のため、栄養バランスを考えて

つく
作っています。1年間よろしく願います。

あたら とも
新しいお友だちや先生と一緒に給食を食べて

じょうぶ けんこう からだ つく
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。

入学進級祝い献立

吹支内第21号
令和3年4月8日
大阪府立吹田支援学校

4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月19日(月)	4月20日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【カレーライス】	【赤飯】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
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 アレル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 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	はいが精米 【ポークチャップ】 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 【ウィンナーとキャベツのスープ煮】 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	はいが精米 【さわらの西京焼き】 さわら 白みそ 酒 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 マッシュルーム(水煮缶詰) 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
813kcal	774kcal	810kcal	767kcal	792kcal

アレルゲンフリーカレーフレーク: でん粉 食用油脂 砂糖 食塩 カレー粉 オニオンパウダー 酵母エキス さつまいもパウダー 香辛料 トマトパウダー 増粘剤 カラメル色素 乳化剤 酸味料 香料

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

ウィンナー: 豚うで・もも肉 塩 砂糖 香辛料 (白コショウ、ナツメグ、ジンジャー、コリアンダー、ガーリック) 羊腸

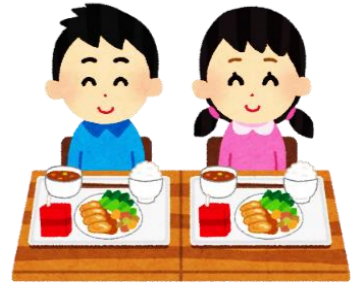
ベーコン: 豚バラ肉 塩 砂糖 香辛料 (黒コショウ、ナツメグ)

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。ウイン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るので、ぜひ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していだけますよう、お願いたします。

献立表は、学校ホームページ内にも掲載していますので、ご利用ください。



☆食育クイズ☆

たけのこは、今がまさに旬の食材です。たけのこが大きくなると竹になります。では、たけのこは竹のどの部分でしょうか？

- ① 葉
- ② 花
- ③ 茎



答えは裏へ！

4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月30日(金)	
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】	
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	リンゴジュース	
【牛丼】	【たけのこごはん】	【チキンピラフ】	【ごはん】	【マーボー丼】	【ごはん】	
はいが精米 牛モモ肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん 干し椎茸 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	はいが精米 出汁昆布 たけのこ にんじん とりむね肉 うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 とりモモ肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース 米油 塩 トマトピューレ うすくちしょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 ★バター	はいが精米 【魚のカレー揚げ】 まだら 酒 塩 こしょう かたくり粉 カレー粉 米揚げ油 【かぼちゃのみそ汁】 かぼちゃ とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ 水	はいが精米 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 【中華和え】 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	はいが精米 【魚のごまマヨネーズ焼き】 さわら 酒 ノンエッグマヨネーズ みそ 白ごま 【野菜スープ】 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 【ふりかけ(やさい)】 やさしいふりかけ(いろいろやさい)	
【ほうれん草とシメジのおひたし】	さば 塩					
ほうれんそう はくさい しめじ にんじん こいくちしょうゆ みりん 白ごま	【青菜と厚揚げのみそ汁】 こまつな 玉葱 じゃがいも あつあげ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【キャベツのクリームスープ】 ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 キャベツ 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 パセリ	【フルーツミルク寒天】 ★牛乳 黄桃缶 みかん缶 上白糖 ルカンテンウルトラ 水			
【やさいゼリー】						
国産やさいゼリー						
国産やさいゼリー：7倍濃縮にんじん汁 6倍濃縮温州みかん汁 砂糖 果糖 増粘多糖類 ビタミンC 酸味料 香料 βカロテン ピロリン酸鉄 水	あつあげ：豆乳 デキストリン でんぷん ぶどう糖 揚げ油(植物油脂) 豆腐用凝固剤 水			ポークハム：豚もも肉 塩 砂糖 香辛料(白コショウ、ナツメグ) ノンエッグマヨネーズ：食用植物油脂 醸造酢 砂糖類(砂糖、粉末水あめ) 食塩 水 増粘剤(加工でんぷん、増粘多糖類) 調味料(アミノ酸) 香辛料抽出物	やさしいふりかけ(いろいろやさい)：塩蔵青菜(広島菜、京菜、大根菜) 砂糖 鰹削り節 塩蔵赤しそ 食塩 かぼちゃフレーク にんじんフレーク みりん 酵母エキス 鰹削り節粉末 食用植物油脂 昆布エキス 酸味料 酸化防止剤(ビタミンE)	
754kcal	819kcal	752kcal	756kcal	737kcal	727kcal	

旬の食材「大阪しる菜」

大阪しる菜は、大阪の伝統的な菜類で「なにわ伝統野菜」の一つです。天神橋や天満橋付近で盛んに栽培されていたことから、「天満菜」とも呼ばれています。

ビタミンCやβカロテンなどのビタミンを多く含んでいます。

☆クイズの答え☆

答えは・・・

③ 茎

たけのこは、土の中を横向きに走る茎(地下茎)から伸びてきます。普段食べているたけのこは、まだほとんどが地中にある状態のものです。たけのこは、1日でなんと1mも伸びることがあります。