吹支内　第 3-7号
令和 元年 10月 29日
大阪府立吹田支援学校

11月のこんだて

表:11 /1～11/20
裏:11/22～11/29まで記載しています。

秋も深まり、根菜のおいしい季節になりました。

根っこや茎の部分を食べる野菜を「根菜」といいます。

たとえば、大根、カブ、ごぼう、レンコンです。

根菜に多くふくまれる食物せんいはおなかの調子を整えます。

ビタミンCは免疫力を高めて、病気になりにくくします。

１１月２３日は勤労感謝の日

料理を作ってくれた人への感謝。

食べ物を育ててくれた、農家さんや

漁師さん・畜産農家さんへの感謝。

食べ物の命を頂いていることに感謝。

気持ちを込めて、あいさつをしましょう。

※卵関連食品は●　小麦関連は△
エビ・カニは◎　イカ・タコは◆
貝類は☆のマークをつけています。
乳製品は★魚卵は■です。

※こんだては材料搬入の都合により
多少変更することがあります。

※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。

創立記念お祝いメニュー			全国の和食給食		郷土料理　山梨
１日（金）	５日（火）	６日（水）	７日（木）	８日（金）	11日（月）
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
赤飯	**ごはん**	**ごはん**	**ごはん**	**きのこカレー**	**ほうとう**
はいが精米 もち米 あずき 塩 黒ごま 塩	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米 牛うで肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 にんじん じゃがいも まいたけ しめじ 生しいたけ グリンピース △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 さとう 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	△ほうとう（冷） とりモモ肉 かぼちゃ にんじん ごぼう つきこんにゃく うす揚げ 干し椎茸 こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 赤みそ みりん 七味とうがらし
とりの塩こうじ焼き	**肉じゃが**	**八宝菜**	**鮭の南蛮揚げ　みかんソース**		**ひじきのごま酢和え**
とりモモ肉 塩こうじ	牛うで肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん	豚モモ肉 焼き竹輪 はくさい 玉葱 たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 ヤングコーン チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ウスターソース ごま油 かたくり粉	さけ 塩 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 水 さとう 酒酢 こいくちしょうゆ オイスターソース 和泉みかんペースト かたくり粉		干ひじき キャベツ にんじん ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒酢 さとう 酒 ごま
千切り大根の酢炒め	**炒め柿なます**	**れんこんチップス**	**ごま煮びたし**	**ツナサラダ**	**さつま芋とりんごの重ね煮**
せん切りだいこん にんじん ちりめんじゃこ わかめ ごま さとう こいくちしょうゆ 酒酢 みりん	かぶ 柿 ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん かつお昆布だし 白ごま	れんこん 米揚げ油 塩	ほうれんそう みずな にんじん うす揚げ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 白ごま さとう 塩 うすくちしょうゆ みりん	ツナフレーク キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油	さつまいも りんご レーズン さとう 塩 ★バター
青菜と厚揚げのみそ汁		**やさいゼリー**	**ふくさたまご**		
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		国産やさいゼリー	さつまいも むきえだまめ ●たまご かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 さとう うすくちしょうゆ		
		いわしつみれ 原材料 いわしすり身 いわし たらすり身 砂糖 食塩 加工澱粉 調味料（アミノ酸等）	**つみれ団子のすまし汁**		
			いわしつみれ にんじん えのきだけ とろろこんぶ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょうが かたくり粉		
810kcal	804kcal	747kcal	808kcal	795kcal	744kcal