

11月の こんだて



吹支内 第3-7号
平成 29年 10月 26日
大阪府立吹田支援学校

表: 11/1~11/21
裏: 11/22~11/30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

いただきます

ごちそうさま

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。

※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。

1(水)	6(月)	7(火) 世界の料理(中国)	8(水)	9(木)
[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	チャーハン	ごはん	ごはん
はいが精米 もち米 あずき 塩 黒ごま 塩	はいが精米 肉じゃが	はいが精米 出汁昆布 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 焼き豚 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース 米油 塩 こいくちしょうゆ 酒 ごま油 ●たまご 塩 酒	はいが精米 さんまのしょうが煮	はいが精米 八宝菜
とりの塩こうじ焼き	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	さんまレトルト しょうが こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	さんまレトルト しょうが こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	豚モモ肉 ◎むきえび ◆ロールイカ 酒 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 ●うずら卵水煮 ピーマン 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
せん切り大根の酢いため	炒め柿なます	キムチスープ	おひたし	れんこんチップス
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 ひらたねなし柿 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	豚モモ肉 はくさい(キムチ漬け) にんじん もやし とうふ じゃがいも 干し椎茸 青ねぎ 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	キャベツ にんじん もやし こまつな こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま	れんこん 米揚げ油 塩
青菜と厚揚げのみそ汁			なめこのみそ汁	オレンジゼリー
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			なめこ だいこん とうふ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	みかん缶 オレンジジュース 粉寒天 上白糖
			みかん	
810kcal	822kcal	758kcal	770kcal	816kcal

とうけきねん
創立記念
いっ
お祝いニュー

かつ か いい ほ ひ
11月8日は11・8の日

かあつ しより
加圧処理した「さんま」を
つか
使うので、ほね
骨までおいしく
た
食べられます。