



きゅうしょくこんだて
1月給食献立



大阪府立堺 聴覚支援学校

| 月/日 | こんだて | 血や肉となる | 熱や力となる | 体の調子を整える | ☆☆献立の紹介☆☆ |
|-------------------|---|--|------------------------------|---|--|
| 9 (金) 751 k 俵 | ポークカレー 白菜炒め プリン | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | こめ じゃがいも | たまねぎ にんにく にんじん しょうが はくさい しめじ だけのこと グリーンピース | はくさい 冬場が一番美味しいです。どんな材料とも合うので料理の応用範囲が広いです。 |
| 13 (火) 731 k 俵 | ごはん 照り焼きチキン 小松菜ときのこの汁 田舎汁 | ぎゅうにゅう とりにく とうふ | こめ こんにゃく | こまつな だいこん にんじん えのき しめじ ねぎ | 田舎汁 畑で採れる野菜をたくさん使ったこんにゃくや豆腐も入れます。 |
| 14 (水) 664 k 俵 | 炊き込みごはん マーボー大根 かき玉汁 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あつあげ あぶらあげ | こめ でんぷん | にんじん しょうが たけのこ だいこん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ | マーボー大根 子ども喜ぶメニューです。大根がわりとおいしいです。 |
| 15 (木) 712 k 俵 | キャロットパン 肉じゃがコロッケ 野菜のソース炒め かぶのスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ワカメ | パン あぶら じゃがいも | にんじん かぶ たまねぎ キャベツ ピーマン ちんげんサイ | かぶ 関西では「かぶら」それ以外では「かぶ」というように地域によって呼び名が異なります。 |
| 16 (金) 789 k 俵 | ワカメごはん おでん みそ汁 (たまねぎ) | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ワカメ あつあげ とうふ ひらてん ごぼうてん | こめ じゃがいも こんにゃく さとう | にんじん たまねぎ はくさい だいこん | おでん 日本料理のうち、煮物料理の一種です。鍋料理にも分類されます。 |
| 19 (月) 712 k 俵 | みそラーメン キャベツ炒め 揚げ焼売 | ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく かまぼこ みそ | ちゅうかめん ごまあぶら | にんじん はくさい たまねぎ キャベツ ちんげんサイ | 揚げ焼売 子どもに人気があります。昭和30年代に学校給食用としてショウマイが提供されるようになったそうです。 |
| 20 (火) 658 k 俵 | ごはん 白身魚のお抹茶焼き じゃがいものきんぴら なめこ汁 | ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ みそ | こめ じゃがいも こんにゃく | ピーマン はくさい にんじん にんにく なめこ | なめこ 独特のぬめりとツルンとした食感が特徴です。生で食べると腹痛や下痢の原因となることがあります。 |
| 21 (水) 796 k 俵 | ごはん 鶏のから揚げ ツナの炒め物 みそ汁 (長芋) | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ みそ | こめ でんぷん こむぎこ ながいも | たまねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ ねぎ | 鶏のから揚げ 総じて2番目に人気があります。から揚げの日は子どもたちのテンションが上がります。 |
| 22 (木) 812 k 俵 | うずまきパン マカロニグラタン 豆腐のスープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ ワカメ チーズ | パン バター こむぎこ マカロニ | たまねぎ にんじん グリーンピース ちんげんサイ マッシュルーム | うずまきパン コッパパンの生地をうずまき状にして焼いたパンです。 |
| 23 (金) 733 k 俵 | 炒飯 ハムサラダ えのきの豆乳スープ | ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ロースハム | こめ | にんじん たまねぎ キャベツ だいこん グリーンピース ホールコーン | 豆乳スープ 豆乳とだしを1:2の割合で合わせるだけで塩分を控えることができます。まろやかなスープになります。 |
| 26 (月) 809 k 俵 | ごはん 鶏じゃが にゅう麺汁 | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ | こめ そうめん じゃがいも こんにゃく | たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース | にゅう麺汁 「煮麺(煮る麺)」と書きます。その字の通りそうめんを煮いた汁で煮込むことが名前の由来と言われています。 |

| 月/日 | こんだて | 血や肉となる | 熱や力となる | 体の調子を整える | ☆☆献立の紹介☆☆ |
|-------------------|---|--------------------------------------|----------------------|--|---|
| 27 (火) 658 k 架 | カレーピラフ みそドレサラダ レタススープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ | こめ | たまねぎ にんじん だいこん レタス さんどまめ ほしぶどう | カレーピラフ バラバラに炒めたカレー味の ご飯に旨みたっぷりのレタスがアクセ ントになります。日本ならではの 洋食カレーです。 |
| 28 (水) 739 k 架 | ごはん いも煮 みそ汁 (白菜) | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ | こめ さといも こんにゃく | はくさい にんじん まいたけ だいこん ごぼう ねぎ | いも煮 日本3大芋煮は、山形県中山市・ 栃木県宇都宮市・愛媛県大洲市 の3地域を指します。 |
| 29 (木) 739 k 架 | バターロール あじのカレー揚げ カラフル野菜炒め 真だくさんのスープ | ぎゅうにゅう あじ ぶたにく | パン こむぎこ じゅがいも | ピーマン キャベツ セロリ さんどまめ ホールコーン | カラフル野菜 パプリカ(ピーマン)を使います。 大きくて苦みや青臭さが少なく 肉厚で旨みがあります。 |
| 30 (金) 739 k 架 | ハヤシライス ひじきのサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき | こめ じゃがいも マヨネーズ | たまねぎ しょうが キャベツ グリーンピース ホールコーン マッシュルーム | ハヤシライス イギリスではハッシュドビーフ & ライスといわれます。 カレーと同じ材料を使いますが 切り方が少し違います。 |

★ 牛乳 は毎日つきます。

★ 材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

あおな ほうれん草・小松菜 (ほうれん草・小松菜) のおいしい季節です。

ふゆ 冬は、ほうれん草や小松菜などの青菜が旬をむかえ、たくさん市場に出回ります。

あおな 青菜には、カルシウム(骨を強くする)やカロテン(皮膚や粘膜を健康にたもつ)な

どの栄養素が多くふくまれています。

しゅん 旬のものはハウス栽培にくらべて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。

