11月のきゅうしょく

令和８年１０月２８日　大阪府立高槻支援学校　　学内発　１７０　　号

【 11がつ もくひょう 】
かんしゃしてたべよう

こころ
～ 心 をこめてあいさつをしましょう！～

いただきます

私たちが食べる食べ物は生き物の命を頂いて生きています。ほかの生き物の命に感謝の気持ちをこめて「いただきます」とあいさつをします。



ごちそうさま

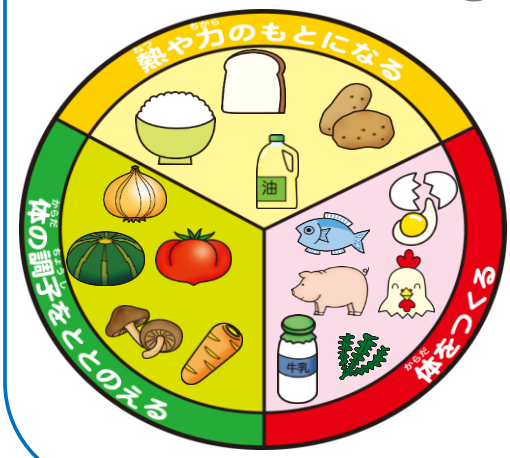
「ごちそうさま」の「ちそう」とは、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味が込められています。

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと【あか】	はたらくちからのもと【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー(kcal) 左：中高生	右：小(低)
2月	オリーブパン			オリーブパン			290	193
	まいたけのペンネボロネーゼ	牛乳	豚ひき肉	マカロニ･スパゲッティ，さとう，オリーブ油	まいたけ，玉葱，セロリー，にんにく，トマト缶	しお，こしょう，ナツメグ(粉)，ウスターソース，あかワイン	120	96
	やさいたっぷりコーンスープ		とりささみ，牛乳	じゃがいも，米粉シチュー	ブロッコリー，玉葱，にんじん，はくさい，コーン（クリーム）	しお，こしょう，水	115	92
コメント	きのこの舞茸がはいった「舞茸のペンネボロネーゼ」はひき肉とセロリなどの香草でトマトソースをつくり、ペンネマカロニにからめて食べます。きのこに含まれる「食物繊維」はお腹の調子をよくして「ビタミンD」はカルシウムの吸収を助けて丈夫な骨をつくります。						663	519
4水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113	113
	なっとう		納豆				57	57
	はいがごはん			はいがまい			309	232
	とりにくとだいこんのはるさめに		とりにく(もも)，鶏骨スープ	はるさめ，さとう	だいこん，たけのこ(ゆで)，にんじん，ほししいたけ，葉ねぎ，しょうが	鳥がらだし，水，うすくちしょうゆ，こいくちしょうゆ，さけ，しお，とうがらし(粉)	126	101
	やきぶたときゅうりのちゅうかあえ		焼き豚	さとう，ごま油	キャベツ，きゅうり	うすくちしょうゆ，米酢	49	39
コメント	【納豆】国産の小粒納豆が登場します。蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させて作られます。給食の納豆は匂い控えめで食べやすいです。【鶏肉と大根の春雨煮】はるさめには、「普通春雨（日本）」「緑豆春雨（中国）」「韓国春雨（タンミョン）」と３種類あり、給食ではじゃがいもやさつまいものでんぷんからつくられた、国産の「普通春雨」をつかっています。味がしみてとてもおいしいです。						654	542
5木	はいがごはん			はいがまい			309	232
	さんまのかばやきふう	牛乳	さんま	なたね油，さとう，かたくり粉		こいくちしょうゆ，みりん，水	166	166
	ごもくとろろじる		とりささみ	ながいも	にんじん，だいこん，ごぼう，ねぎ，しいたけ	こんぶ，けずりぶし，うすくちしょうゆ，みりん，しお，水	73	58
コメント	【秋刀魚のかば焼き風】揚げた秋刀魚に甘辛いたれをからめてかば焼き風にしています。【五目とろろ汁】は、すりおろした長いも（とろろ）が入った汁ものです。旬の長いもは、すりおろすトロリ、生で食べるとシャリシャリ、煮込むとホクホクといろんな食感が楽しめます。						686	594
6金	こんさいのキーマカレー ①はいがごはん　②ルウ	牛乳		はいがまい			309	232
			豚ひき肉	カレールウ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ），米粉カレールウ，なたね油	玉葱，しょうが，れんこん，にんじん，ごぼう，ぶなしめじ	こしょう，コンソメ，カレーこ，ケチャップ，ウスターソース，濃厚ソース，しょうゆ，ガーリックパウダー，しお	214	171
	かむカムサラダ		いか	さとう	切干しだいこん，きゅうり，赤ピーマン，だいずもやし	こいくちしょうゆ，しお，こしょう	34	27
コメント	【１１月８日　いい歯の日】よく噛んで食べると体にいいことがたくさんあります。「あたしはがいのち」で覚えてみましょう あ じがよくわかる　た べすぎを防ぐ　し ゃべりがはっきりする　は をじょうぶにする　が ん予防に役立つ　い を快調にする　の うを活性化する　ち からが出せる						695	568

＊牛乳　　は、丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富で、「体をつくるもとになる（あか）」のはたらきがあります。エネルギーは１本１３８kcalあります。

あか　きいろ　みどり　ってなに？？？

～　３つのはたらきをしろう　～



毎月の献立表でお知らせしている「あか・きいろ・みどり」の食べ物ですが、これは見た目の色のことではありません。「食べ物の中に含まれる栄養」を３つのはたらきに分けたものです。３色をバランスよく食べることがとても大切です。

●あか●　<u>からだをつくるもと</u>
体にある、骨・筋肉などをつくる材料です。

●きいろ●　<u>はたらくちからのもと</u>
体を動かすための力の元（エネルギー）です。

●みどり●　<u>からだの　ちょうしをととのえる</u>
体をスムーズに動かすためのスイッチになります。風邪をひかないように体を守ったり、うんちをスッキリ出したりする。

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと【あか】	はたらくちからのもと【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー(kcal) 左：中高生	右：小(低)
9月	はいがごはん			はいがまい			309	232
	ぶたにくのしょうがやき	牛乳	豚ロース	なたね油, かたくり粉	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮缶詰), さやいんげん	こいくちしょうゆ, さけ, みりん, しお, こしょう, うすくちしょうゆ	171	137
	かぶとれんこんのしろみそしる		とりにく(むね), みそ, しろみそ	かたくり粉	かぶ, かぶ(葉), にんじん, ほししいたけ, れんこん	うすくちしょうゆ, こんぶ, けずりぶし, 水	82	66
コメント	【蕪と蓮根の白みそ汁】旬の蕪と蓮根がはいった味噌汁です。蕪は、大根よりも丸っこくて甘みがありますが、皮がとても厚くて固いので包丁でかつら剥きにします。かぶの葉には、風邪をよぼうするビタミンや体を作るカルシウム・鉄などの栄養がたっぷり含まれています。						700	572
10火	みかん				みかん		39	39
	バターうずまきパン	牛乳		バターうずまきパン			285	190
	チキンビーンズ		とりにく(もも), 大豆, 鶏骨スープ	じゃがいも, さとう	にんじん, 玉葱, さやいんげん	ウスターソース, トマトケチャップ, あかワイン, しお, こしょう, 水	136	109
	おんやさいのカレーソテー		ウィンナー	なたね油	ブロッコリー, にんじん, コーン, キャベツ	うすくちしょうゆ, カレーこ, こしょう	70	56
コメント	【みかん】まだ緑がかっていますが、皮が薄く、甘みとすっぱさのバランスがちょうどいいです。【チキンビーンズ】は鶏肉と野菜と大豆を煮込んでトマト味に仕上げます。大豆は「畑の肉」ともよばれ、体を作るたんぱく質やカルシウムが豊富です。						668	532
11水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113	113
	まいたけごはん		ぎゅうひきにく	はいがまい, なたね油, さとう	まいたけ, にんじん	こいくちしょうゆ, しお, さけ	340	255
	かぼちゃのそぼろあんかけ		とりひきにく	さとう, かたくり粉	かぼちゃ, しょうが	しお, さけ, うすくちしょうゆ, みりん, 水	116	93
	わかめのすましじる		ちくわ, わかめ		だいこん, こまつな, えのきたけ	こんぶ, けずりぶし, うすくちしょうゆ, みりん, 水, しお	47	38
コメント	【舞茸ご飯】舞茸やひき肉を甘辛く炒めてご飯といっしょに炊き込んでつくります。【かぼちゃのそぼろあんかけ】かぼちゃの「βカロテン」という栄養は、体を丈夫にして風邪などの病気を防ぐ働きがあります。生姜も一緒にあんかけにしているので、体を温めてくれます。						616	498
12木	あじつけのり		あじつけのり				5	5
	はいがごはん	牛乳		はいがまい			309	232
	いわしのたつたあげ		いわし	かたくり粉, なたね油	しょうが	とうがらし(粉), こいくちしょうゆ, さけ	145	145
	あすかじる		とりにく(むね), 鶏骨スープ, みそ, しろみそ, 牛乳		はくさい, だいこん, にんじん, こまつな, ごぼう, ぶなしめじ	うすくちしょうゆ, こんぶ, 水	82	66
コメント	【鰯の竜田揚げ】醤油で下味をつけて、粉を付けて油で揚げて作ります。奈良の「竜田川の紅葉」をイメージして名づけられたそうです。【飛鳥汁】奈良の郷土料理で、飛鳥時代に中国から伝わった牛乳と鶏肉の料理が元になっているそうです。味噌と牛乳を合わせることでうま味とコクが増します。また牛乳独特の臭みがなくなるため、牛乳が苦手な人も、頑張って食べてみてくださいね。						679	585
13金	なしランスゼリー			なしランスゼリー			39	39
	ぶたねぎどんぶり	牛乳		はいがまい			309	232
	①はいがごはん　②ぐ		豚ロース	さとう, なたね油, かたくり粉	玉葱, ねぎ, しょうが	こいくちしょうゆ, みりん, さけ, しお	168	134
	かきたまじる		たまご	じゃがいも, かたくり粉	だいこん, にんじん, 玉葱, ほうれんそう	水, こんぶ, けずりぶし, うすくちしょうゆ, みりん, しお	73	58
コメント	【かき玉汁】卵アレルギーの方に除去食「すまし汁」もつくります。作業動線が重ならないようによく打ち合わせて、専用エプロンをつけて、注意をはらいながら作ります。卵をふんわりと仕上げるために、給食では、卵をそそぐ前に、片栗粉で少しとろみをつけています。						727	602

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだを つくるもと 【あか】	はたらくちからの もと 【きいろ】	からだの ちょうしを ととのえる もと 【みどり】	ちょうみりょう だし など	エネルギー(kcal) 左：中高生 右：小(低)	
16 月	はいがごはん			はいがまい			309	232
	ゆかりふりかけ	牛乳			ゆかりふりかけ		2	2
	とりにくのうまに		とりにく(もも), ちくわ	なたね油, さといも(冷凍), さとう	しょうが, ほししいたけ, にんじん, れんこん, さやいんげん	こんぶ, けずりぶし, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, みりん, 水	181	145
	ほうれんそうのいそあえ		焼きのり, かつおぶし		ほうれんそう, キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ	21	17
コメント	【法蓮草の磯和え】は法蓮草などの野菜を醤油で味付けて鰹節と刻み海苔をまぶして作ります。これからが旬の法蓮草は寒さで甘みが増して、ビタミンCやβカロテンなどの栄養も増えていきます。病気に負けない丈夫な体をつくるためにも少しでも食べてみてくださいね。						651	533
17 火	はいがごはん			はいがまい			309	232
	プルコギ	牛乳	豚肩ロース	なたね油, さとう, ごま油, かたくり粉	玉葱, にんじん, にら, たけのこ(水煮缶詰), にんにく, しょうが	こいくちしょうゆ, さけ	162	130
	きのことわかめの ちゅうかスープ		ちくわ, 生わかめ, 鶏骨スープ	ごま油, かたくり粉	玉葱, だいこん, にんじん, チンゲンツァイ, えのきたけ, ぶなしめじ, ほししいたけ	しお, 鳥がらだし, うすくちしょうゆ, みりん, 水	54	43
コメント	【プルコギ】韓国の人気の肉料理です。韓国語で「プル」は「火」、「コギ」は「肉」を意味しますがたいてい牛肉がつかわれます。今日の給食では牛肉ではなく豚肉を使うので、「テジプルコギ」というそうです。「テジ」とは「豚」のことです。たっぷりの野菜と一緒に甘辛く炒めているので、肉も野菜もおいしく食べてほしいです。						663	543
18 水	さつまいもスティック			さつまいもスティック			23	23
	ハヤシライス	牛乳		はいがまい			309	232
	①はいがごはん ②ルウ		ぶたにく(もも)	なたね油	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー, トマト缶	あかワイン, しお, こしょう, 米粉ハヤシルウ, ウスターソース, 濃厚ソース, 水	178	142
	ひじきとだいこんのサラダ		ひじき, ツナ	さとう, オリーブ油	だいこん, きゅうり, にんじん	米酢, うすくちしょうゆ, こしょう	64	51
コメント	【ハヤシライス】ハヤシライスを考えた「早矢仕有的」さんは、お医者さんでもあり、書店「丸善」を開く実業者としても活躍していたそうです。外国と取引するなかで、西洋料理を真似して作った煮込み料理が「早矢仕さんのライス」とよばれたのが、きっかけだそうです。【さつまいもスティック】新しいデザートです。「芋けんぴ」のようなものです。カリカリと噛み応えを楽しんで食べてほしいです。						712	586
19 木	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113	113
	はいがごはん	牛乳		はいがまい			309	232
	さけのマヨネーズソースがけ ①さけ ②ソース		しろさけ 70ｇ	ﾏﾖﾈｰｽﾞ(卵不使用), さとう		みりん, うすくちしょうゆ	145	145
	さつまいものみそしる		あぶらあげ, みそ	さつまいも	にんじん, 玉葱, だいこん, 葉ねぎ	こんぶ, けずりぶし, 水	94	75
コメント	人気メニュー**「鮭のマヨネーズソースがけ」の作り方**ですが、ソース５人分は砂糖・醤油・みりんを 小さじ１ずつをレンジなどで 加熱してマヨネーズ４０ｇとまぜあわせると作ることができますよ。ぜひおうちでも作ってお魚にかけて食べてみてくださいね。						661	565
20 金	ハイチーズ		チーズ				38	38
	こめこナン	牛乳		こめこナン			307	205
	キーマカレー		豚ひき肉	カレールウ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ), 米粉カレールウ, なたね油	玉葱, マッシュルーム, にんじん, 青ピーマン	コンソメ, トマトケチャップ, ウスターソース, ガーリックパウダー, カレーこ, しお, こしょう, 水	209	167
	さっぱりポテトのサラダ		ツナ	じゃがいも	にんじん, コーン, きゅうり, レモン	うすくちしょうゆ	56	45
コメント	キーマカレーはひき肉とみじんに刻んだ野菜を煮込んで作るカレーです。小さく刻んだ野菜もがんばって食べてほしいです。さっぱりポテトサラダは、マヨネーズはつかわず、醤油とレモンでさっぱりと味付けています。						748	593

あか　きいろ　みどり　ってなに？

～　栄養の名前と　食べ物をしろう　～

からだを つくる もとになる　（あか）

たんぱく質（肉、魚、卵、大豆など）



ミネラル（牛乳、チーズ、海藻、など）



カルシウム・鉄をまとめてミネラルとよびます。

はたらく ちからの もとになる（きいろ）

炭水化物（砂糖、ご飯、パン、めん、いもなど）



脂質（あぶら、マヨネーズ、バター、など）



からだの ちょうしを ととのえる（みどり）

ビタミン（色のこい野菜、果物）



食物繊維（色のうすい野菜・根菜・きのこなど）



どの栄養も、みなさんの成長に必要なものです。同じグループのものばかり食べたり、食べなかったりしていませんか？
栄養の働きを知って、少しずつでもいいので、食べられるものは食べてみましょう。

１１月２３日は、勤労感謝の日

１１月２３日は「勤労感謝の日」です。実りの秋には長い年月をかけて育てた作物の収穫があります。作物を育ててくれた自然や人に感謝するお祭りは世界各地にあり、「勤労感謝の日」は飛鳥時代から伝わる「新嘗祭」という収穫を祝う伝統行事が元だったそうです。私たちの身の回りには、さまざまなお仕事がありますが、私たちの生活や学びを支えてくださっている周りの人に感謝する気持ちは大切ですね









ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと【あか】	はたらくちからのもと【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー(kcal) 左：中高生 右：小(低)	
24 火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113	113
	ちゅうかどんぶり			はいがまい			309	232
	①はいがごはん　②ぐ		ぶたにく(もも), 鶏骨スープ	ごま油, かたくり粉	しょうが, はくさい, チンゲンツァイ, にんじん, ほししいたけ, たけのこ(水煮缶詰), 青ピーマン	さけ, 鳥がらだし, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 水, しお, こしょう	75	60
	とりのからあげ		とりにく(もも)	こめこ, かたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく	こいくちしょうゆ, こしょう, さけ	198	178
コメント	【鶏の唐揚げ】数は決まっていませんが1人５０ｇです。たくさんの鶏肉（３４ｋｇ）に下味をつけ、卵のかわりに水溶き米粉を混ぜ込み、片栗粉で粉付けをしてと、時間をかけて揚げています。給食室のClassroomにも動画や写真あるので先生に見せてもらってくださいね。						695	583
25 水	ミニこくとうパン	牛乳		こくとうパン			197	148
	やさいたっぷりとんこつラーメン			ちゅうかめん, なたね油		水	191	134
	①めん　②ぐ・しる		焼き豚, 豚骨スープ	ごま油	にんじん, 玉葱, チンゲンツァイ, キャベツ, ぶなしめじ, にんにく	さけ, こいくちしょうゆ, 鳥がらだし, 水, こしょう, しお	74	59
	やさいとまめのサラダ		ひよこまめ(ゆで), ツナ	なたね油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	米酢, しお	81	65
コメント	【豚骨ラーメン】中華麺は全部で３３０玉。水と油とまぜてオーブンで３回に分けて蒸しています。教室で麺にスープをかけて食べましょう。【野菜と豆のサラダ】豆は「ひよこ豆」という豆をつかっています。ひよこのくちばしのような形をしています。ビタミンやカリウムが豊富で、体の疲れやむくみとって温めてくれるはたらきがあり。食物繊維もたっぷりでとてもヘルシーです。						681	543
26 木	はいがごはん	牛乳		はいがまい			309	232
	さばのしおやき		まさば			しお	148	148
	おろしあえ			さとう, かたくり粉	だいこん	うすくちしょうゆ, 米酢, しお	12	10
	かぼちゃとこまつなのみそしる		とうふ, みそ		かぼちゃ, こまつな, キャベツ, にんじん	こんぶ, けずりぶし, 水	89	71
コメント	【鯖の塩焼き】秋が旬の鯖は、EPA・DHAという病気を防いで体を元気にしてくれる栄養がたっぷりあります。【おろし和え】大根おろしに酢や砂糖・醤油で味付けて煮込んで作っています。煮込むことで大根の辛味を抜いて食べやすくしています。焼き魚にもよく合いますよ。						696	599
27 金	こざかなくん	牛乳	かたくちいわし(煮干し)				15	15
	チキンカレーライス			はいがまい			309	232
	①はいがごはん　②ルウ		とりにく(むね)	なたね油, じゃがいも, カレールウ(アレルゲンフリー), 米粉カレールウ, さとう	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん	あかワイン, こしょう, カレーこ, ウスターソース, こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, 水	167	134
	ツナとだいこんのわふうサラダ		ツナ, 塩昆布	さとう, なたね油	だいこん, にんじん, きょうな, 玉葱	うすくちしょうゆ, 米酢	58	46
コメント	【チキンカレーライス】カレールウは小麦やバターのないアレルギーフリーのカレールウを２種類ブレンドしてつくっています。今日は鶏むね肉であっさりとチキンカレーです。【ツナと大根の和風サラダ】大根と水菜とツナの温サラダです。塩昆布で旨みをひきだしています。						687	565
30 月	ミルメーク(コーヒーあじ)	牛乳		ミルメーク(コーヒーあじ)			33	33
	コッペパン			コッペパン(学校給食用)			276	184
	ミンチカツ		ミンチカツ	なたね油			160	160
	こんさいのポトフ		とりにく(むね), 鶏骨スープ	なたね油, さつまいも	にんじん, 玉葱, だいこん, はくさい, れんこん, さやいんげん	コンソメ, みりん, ガーリックパウダー, うすくちしょうゆ, こしょう, しお, 水	94	75
コメント	【鶏肉と根菜のポトフ】には大根、人参、蓮根、サツマイモなど秋が旬の野菜が入っています。さつまいもや野菜の甘みと鶏肉の旨みたっぷりのポトフです。【ミルメーク】初登場です。牛乳に入れるとコーヒー牛乳味になります。牛乳が苦手な人も少し飲んでみてほしいです。						701	590

＊食材の調達状況によって、内容が変更されることがあります。

＊給食献立表は学校HPにも毎月、掲載しています。カラー表示されています。ご活用ください