

10月のきゅうしょく

令和8年9月30日 大阪府立高槻支援学校

学内発 138

号

【10がつ もくひょう】

ともだちとなかよくたべよう

みなさんは、家族や友達と一緒に食べるごはんを「おいしい」と感じたことはありませんか。同じ食事でも、友達と笑顔で食べると、楽しさが加わってさらにおいしく感じられます。

給食の時間には、「おいしいね」「そのメニュー好きだよ」など、やさしい言葉で会話してみましょう。

思いやりのある言葉や行動は、みんなが安心して楽しく食事ができる雰囲気をつくれます。友達と気持ちよく過ごしながら、おいしい給食を味わいましょう。



引用『食育ピクトグラム』農林水産省

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと【あか】	はたらきからのもと【きいろ】	からだのちょうしをとのえるもと【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)
1本	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113 113
	あじつけのり		あじつけのり				5 5
	はいがごはん			はいがまい			309 232
	あじのフライ			なたね油		あじフライ	132 132
	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、さやいんげん、葉ねぎ、しょうが	鶏がらだし、水、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、さけ、とうがらし(粉)	143 114
コメント	のむヨーグルトとあじのフライには「鉄分」がたくさん含まれています。鉄分は血液をつくり、元気な体をつくる栄養です。特に中高生は成長するためにたくさん必要なので、魚や肉、ほうれん草や小松菜・海藻などいろんな食べ物を食べるようにしましょう。						702 596
2金	りんごかじゅう				りんごかじゅう		94 94
	こざかなくん		こざかなくん				15 15
	カレーライス			はいがまい			309 232
	①ごはん ②ルウ		ぶたにく(もも)	なたね油、じゃがいも、カレールー(70kcal)、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、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、ケチャップ、	207 166
	かいそうサラダ		海藻ミックス、ツナ	さとう	にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱	米酢、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	44 35
コメント	海藻サラダには、6種類の海藻(わかめ、くきわかめ、昆布、赤とさかのり、白ふのり、白とさかのり)が入っているので、彩りもきれいですね。栄養の「食物繊維」が豊富なので、お腹の調子を整えてくれます。						669 542

* ぎゅうにゅうは、じょうぶなほねをつくるカルシウムがほうふで、「からだをつくる(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。

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)
5月	れいとうパイン				パイン		22 22
	せきはん			せきはん			332 249
	とりのてりやき		とりにく(もも)	さとう	しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	125 125
	かきなます			さとう	だいこん、かき(甘がき)、レモン	米酢、しお	29 23
	さといものしろみそしる		とりにく(もも)、みそ、しろみそ	さといも(冷凍)、かたくり粉	だいこん、にんじん、きょうな、ほししいたけ	うすくちしょうゆ、こんぶ、けずりぶし、水	104 83
コメント	10月6日は 学校の創立記念日です。日本で昔からお祝いに食べられる料理、赤飯と柿なますが登場します。「赤飯」の大豆の赤色は災いを追い払うといわれていました。いつものご飯と違ってもち米で炊いているので、もっちりとした食感がしますよ。「柿なます」は、大根と一緒に甘酢とあえて紅白なますにして料理に彩りをそえます。秋が旬の「柿」はビタミンが豊富で風邪などの病気を防いでくれるので「柿が赤くなると 医者が青くなる」という ことわざがあります。人気の冷凍パインも登場して、みんなで楽しくお祝いしましょう。						750 640
7水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113 113
	はいがごはん			はいがまい			309 232
	さばのみそに		まさば、あかみそ	さとう	しょうが	さけ、みりん、水	191 191
	けんちんじる		とうふ	こんにやく、さといも(冷凍)、ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	うすくちしょうゆ、しお、こんぶ、けずりぶし、水	76 61
コメント	鯖の味噌煮は、鯖をみそだれに浸してオーブンで蒸し焼きにして味が染み込むようにして作っています。秋冬の鯖は「寒さば」ともよばれ脂がのっておいしく食べれます、みなさんの成長にかかせないタンパク質やビタミン・カルシウムなどの栄養がたっぷりあります。						689 597
8木	こくもつふりかけ					こくもつふりかけ	9 9
	はいがごはん			はいがまい			309 232
	たかつきうどんぎょうざ ①うどんぎょうざ ②たれ		豚ひき肉	うどん(冷凍)、かたくり粉、さとう	しょうが、にら、キャベツ	ガーリックパウダー、こいくちしょうゆ、さけ、しお、米酢、みりん、水	117 117
	とりにくのしおこうじなべ		とりにく(もも)、鶏骨スープ		はくさい、だいこん、ほししいたけ、にんじん、さいいんげん	うすくちしょうゆ、しおこうじ、こしょう、水	115 92
コメント	高槻うどん餃子は、人気のご当地グルメです。餃子の中身と刻んだうどんを混ぜ込み、オーブンで焼いて作ります。30kgくらいの生地を力いっぱいこねたり、530個が同じ大きさになるよう計算しながら手早く作ったりと、給食室は大忙しです。初登場の「穀物ふりかけ」は米ぬか、煎り米、ひえ、キヌアなどが入っていて、元氣なからだをつくるために大切な鉄分が豊富にはいっています。						688 588
9金	なしランスゼリー			なしランスゼリー			39 39
	ハムピラフ		ロースハム	はいがまい、なたね油	マッシュルーム、玉葱、にんじん、青ピーマン	コンソメ、しお、こしょう	347 243
	あきやさいのポトフ		とりにく(もも)、鶏骨スープ	さつまいも	にんじん、玉葱、チンゲンツアイ、だいこん、しいたけ	コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう、水	153 122
コメント	「秋野菜のポトフ」には、秋が旬の、青梗菜やさつまいもがはいっています。「なしランスゼリー」は、秋が旬の果物「和梨」と「洋梨のラフランス」をミックスしたゼリーです。ラフランスは、フランスなどヨーロッパでつくられていましたが、栽培がとてむずかしく、今ではヨーロッパでは絶滅してしまい、日本でしか栽培されていません。日本の農業はとてすごいですね。						677 542
13火	はいがごはん			はいがまい			309 232
	あげギョーザのこうみだれ ①あげギョーザ ②たれ			なたね油、さとう	ねぎ	卵ぬきぎょうざ(冷凍)、米酢、こいくちしょうゆ、ガーリックパウダー	138 92
	はるさめスープ		とりにく(むね)	なたね油、はるさめ	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう、水	83 66
コメント	「揚げ餃子の香味だれ」は、油で揚げた餃子に 香味だれをかけてたべます。餃子の数は3こずつ(小学部低学年は2こずつ)です。全部で1650こもの餃子を揚げるので、給食室は今日も大忙しです。春雨スープにはジャガイモ・サツマイモからつくられた春雨がはいっています。						668 528
14水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113 113
	コッペパン			コッペパン(学校給食用)			276 184
	ぶたにくのバーベキューソース		豚ロース	なたね油、さとう	玉葱、にんにく、しょうが、りんご	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、水	175 175
	やさいスープ		とりにく(むね)	じゃがいも	キャベツ、玉葱、だいこん、にんじん、セロリ、ブロッコリー(冷凍)	コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう、水	85 68
コメント	「豚肉バーベキューソース」豚肉はオーブンで焼き、すりおろした玉葱やりんごを調味料・スパイスと一緒に煮込んだバーベキューソースをかけて食べます。今が旬のりんごは、ビタミンが豊富なので風邪などの病気を防いでくれます。イギリスのことわざでも「An apple a day keeps the doctor away」(1日1個のりんごは医者を遠ざける)といわれているそうです。新鮮なりんご10kgつかっています。						649 540
15木	はいがごはん			はいがまい			309 232
	さけのしおこうじやき		しろさけ 70g	さとう	レモン	しおこうじ、さけ、みりん	94 94
	きゅうりとだいこんのあちらづけ			さとう	きゅうり、だいこん	うすくちしょうゆ、米酢、とうがらし(粉)	15 12
	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、キャベツ、葉ねぎ	こんぶ、けずりぶし、水	95 76
コメント	阿茶羅漬けは、福岡の郷土料理で、野菜を甘酢に漬けて唐辛子を加え手作ります。昔の南蛮貿易で伝わった料理で、ポルトガル語で野菜・果物を意味する「achar(アチャール)」ということから、あちらづけの名付けられたそうです。						651 552

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゆう	からだをつくるもと 【あ か】	はたらくちからのもと 【き い る】	からだの ちょうしをととのえる もと 【み ど り】	ちょうみりようだし など	エネルギー (kcal) 左：中高生 右：小(低)
16金	オムライス ①トマトライス ②たまごシート ③ケチャップ		ベーコン、たまご	はいがまい、なたね油	玉葱、マッシュルーム、青ピーマン	コンソメ、トマトピューレ、トマトケチャップ、しお	429 300
	ポトフ		ウィンナー	じゃがいも	だいこん、キャベツ、にんじん、玉葱、しいたけ、ブロッコリー(冷凍)、セロリー	コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん、しろワイン、こしょう、水	153 122
コメント	人気の「オムライス」はコンソメとトマトピューレでさっぱりと味つけた「トマトライス」に「たまごシート」をのせて、ケチャップをかけてたべます。なぜ、オムライスという名前なのでしょう？オムライスは日本で考えられた洋食で、フランス語の「omelette（オムレツ）」と英語の「rice（ライス）」を組み合わせて「玉子で包んだご飯」という料理の特徴を表現して名づけられたそうです。						720 561
19月	はいがごはん			はいがまい			309 232
	あじつけのり		あじつけのり				5 5
	チャプチェ		ぶたにく(もも)	ごま油、さとう、はるさめ	しょうが、にら、ほししいたけ、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	154 123
	こまつなとうふのみそしる		ちくわ、とうふ、みそ		こまつな、だいこん、にんじん	こんぶ、けずりぶし、水	75 60
コメント	チャプチェは甘辛い春雨炒めです。韓国ではお祝いの席の「ハレの日の料理」としても親しまれているそうです。春雨は「緑豆春雨」と「普通はるさめ」とありますが、給食では国産のじゃがいも・さつまいもからつくられた「普通はるさめ」を使っています。						681 558
20火	おやこどんぶり			はいがまい			309 232
	①ごはん ②ぐ		とりにく(もも)、たまご	さとう、かたくり粉	玉葱、にんじん、ほししいたけ、切りみつば	水、こんぶ、けずりぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	175 140
	れんこんサラダ		ツナ	さとう、オリーブ油	れんこん、玉葱、にんじん、さやいんげん	米酢、うすくちしょうゆ、こしょう	58 46
コメント	蓮根は6月頃からハスの花が咲き始め、遅いものは9月くらいで咲き終わって。そこから地下茎が成長を続けて大きくなっていきます。蓮根は実は茎です。旬の蓮根は秋頃から甘みと粘りが増します。独特の菌ざわりがありますが、この食物繊維がお腹の調子をよくしてくれます。						680 556
21水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113 113
	はいがごはん			はいがまい			309 232
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4 4
	ぶたにくとやさいのしおこうじいため		豚ロース	なたね油、さとう、かたくり粉	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、しょうが	さけ、しおこうじ、ガーリックパウダー、こいくちしょうゆ	159 127
	チンゲンサイとわかめのスープ		とりささみ、わかめ、鶏骨スープ		玉葱、だいこん、にんじん、チンゲンツァイ	コンソメ、みりん、うすくちしょうゆ、こしょう、しお、水	41 33
コメント	青梗菜は、春と秋によく出回り、鉄分・カルシウム・ビタミンなど栄養が豊富な野菜です。特に肉と一緒にとることで、鉄分の吸収がよくなります。肉・野菜・海藻・豆などいろんなものを組み合わせて食べることは大切です。						626 509
22木	あきのかおりごはん		とりにく(もも)	はいがまい、さつまいも、なたね油	にんじん、ぶなしめじ、ほししいたけ	うすくちしょうゆ、みりん、しお	384 269
	さんまのしおやき		さんま			しお	172 172
	なすのみそしる		みそ、あかみそ		なす、にんじん、玉葱、キャベツ、葉ねぎ	こんぶ、けずりぶし、水	42 34
コメント	さんまは漢字で「秋刀魚」とかかれます。秋においしい魚で、刀のようにキラキラとした細い体をしています。昨年は豊漁でしたが、今年は歴史的な不漁とのこと。鮭も不漁で秋が旬の魚が大変なようです。「秋の香りごはん」は、鶏肉やきのこなど甘辛く炒めた具材と、こんがりと素揚げしたさつまいもを炊き立てのご飯に混ぜ込みます。甘辛い具材とさつまいもの甘みがよく合います。秋の味覚を楽しんでください。						736 612
23金	みそかつバーガー			コッペパン			276 184
	①パン、②とんかつ		豚ロース、大豆の華、あかみそ	こめこ、マネーズ(卵不使用)、なたね油、さとう		こしょう、さけ、水、けずりぶし	274 274
	②みそだれ ③キャベツ				キャベツ		6 5
	いものこじる		とりにく(むね)	しらたき、さといも(冷凍)	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、さけ、しお、こんぶ、けずりぶし、水	84 67
コメント	人気の名古屋めし「味噌かつバーガー」は、本場の八丁味噌と砂糖で甘めの味噌だれを作り、とんかつは卵不使用のマヨネーズ・米粉でつくったバター液と大豆の華で衣をつけて、油で揚げてつくっています。新メニュー「いものこ汁」も登場します。秋田県の郷土料理です。						778 668
26月	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		2 2
	はいがごはん			はいがまい			309 232
	おでんふうに		とりにく(もも)、あつあげ、ちくわ	さといも(冷凍)、こんにやく、さとう	だいこん	みりん、うすくちしょうゆ、こんぶ、けずりぶし、水	188 150
	ほうれんそうのおかかあえ		かつおぶし	さとう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ	21 17
コメント	「おでん風煮」は、たくさんの野菜や練り物を、うまみたっぷりの お出汁で 煮込んで作ります。大根は下茹でをしてから出汁で煮込むことで、よりお出汁が染み込みやすくなります。これから旬のほうれん草は寒さが増すごとに甘みが増えておいしくなりますよ。						658 539

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)
27 火	みかん				みかん		39 39
	こくとうパン			こくとうパン			295 197
	チリコンカン		大豆、豚ひき肉、鶏骨スープ	なたね油、じゃがいも、こめこ、さとう	にんにく、玉葱、トマト缶、にんじん、セロリ	こしょう、ナツメグ(粉)、チリパウダー、ウスターソース、しお、コンソメ、水	191 153
	ひじきとだいこんのサラダ		ひじき、ロースハム	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	57 46
コメント	チリコンカンは メキシコの影響をうけたアメリカ料理(テキス・メクス料理)で ひき肉と大豆のトマト煮込みです。大豆は「畑の肉」ともよばれ、体をつくるたんぱく質がたっぷり含まれています。みかんは、すこし早めに穫れた「早生みかん」が登場します。皮のいろは、きいろ(黄緑色)をしています。甘みと酸味のバランスがよく、房の皮も薄くてたべやすいです。						720 572
28 水	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			43 43
	ビビンバ			はいがまい			309 232
	①ごはん ②ぐ		豚肩ロース	なたね油、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、にんじん、切干しだいこん、ほうれんそう	さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし	150 120
	きのこ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	55 44
コメント	ビビンバは韓国料理でご飯の上に甘辛く味付けた肉や野菜をのせて食べます。「ビビン」(비빔)が「混ぜ」、「パプ」(밥)が「ご飯」の意味がそうです。よく「ビビンバ」と呼ばれますが、発音は最初と最後をかえて「ピピンパ」というと韓国語の発音に近いそうです。						695 577
29 木	はいがごはん			はいがまい			309 232
	あじつけのり		あじつけのり				5 5
	さばのうめしおやき		さば	さとう	うめぼし	うすくちしょうゆ、さけ、みりん、水	159 159
	みそけんちんじる		とうふ、みそ	こんにやく、なたね油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	こんぶ、けずりぶし、水	80 64
コメント	「鯖の梅塩やき」は紀州の南高梅のペーストと砂糖と醤油で梅だれを作り、鯖に塗りつけて焼いています。ほんのり梅の香りを楽しんでほしいです。「味噌けんちんじる」は具材をごま油で香りよく炒めてから、出汁で煮込んで、味噌で味つけています。						691 598
30 金	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113 113
	バターロール			バターロール			190 143
	きのこのクリームスパゲティ			スパゲティ、オリーブ油			210 147
	①めん ②ぐ		とりにく(もも)、鶏骨スープ	なたね油、米粉シチュー	にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、ぶなしめじ、しいたけ、ほうれんそう(冷凍)	うすくちしょうゆ、しろワイン、こしょう、水	97 78
	パンプキンサラダ		ツナ	さとう	西洋かぼちゃ(冷凍)、きゅうり、玉葱	米酢、しお	63 50
コメント	[ハロウィン] 古代アイルランドの暦で11/1が新年だそうです。その前日の10/31は1年最後の日に、秋の収穫を祝うとともに先祖の霊が帰ってくるといわれていました。中には 悪い霊も一緒にやってくるので、怖がらせて追い払うために仮装していたそうです。怖い顔の「おばかぼちゃ」をハロウィンの夜に家の前に置くのが有名ですね。元々は「かぶ」で作られていたのですが、ハロウィンの風習がアメリカに渡ってからカボチャで作られるようになったそうですよ。給食ではパンプキンサラダとハロウィン柄ののむヨーグルトが登場します。						673 531

* 使用食材についてご不明な点がございましたら、栄養教諭までお問合せください。

／ 食物アレルギー対応について ／

本校では、大阪府教育庁「食物アレルギーガイドライン」に基づき、児童生徒のアレルギー対応を進めております。対応に当たっては、下記の手順が必要となります。

①医療機関を受診し、現在の状態や対応方法を確認する。

②主治医に学校生活管理指導表の作成を依頼し、学校へ提出する。



「学校生活管理指導表」は、給食で喫食しない生卵や蕎麦などについても必要です(校外学習での食事対応で必要になります)。また、1年ごとの受診・提出を必須としています。詳しくは、担任までお問い合わせください。