

9月のきゅうしょく

令和8年9月2日訂正 大阪府立高槻支援学校

学内発 118 号

なつやす お 夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。学校生活を楽しみながら元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムに整え、疲れを残さず過ごしていきましょう！

なつやす せいかつ 夏休みの生活をチェックしよう！

①1日3食 朝・昼・夕 かかさず食べた

②おやつは時間と量を決めて食べた

③栄養バランスを 考えて、野菜や 魚も積極的に食べた

④ジュースばかりでなく、水やお茶で水分補給をした

⑤早寝・早起き、適度な運動ができた

⑥熱中症、病気や風邪にならず、元気に過ごすことができた



〇が5～6こ いい調子！これからも続けていこう！

〇が3～4こ もう少し！引き続き頑張ろう！

〇が1～2こ 体調は大丈夫？ひとつずつでもやってみよう！



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 水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				113 113
	ぎゅうどん			はいがまい		309 232	
	①ごはん ②ぐ		和牛もも	さとう、なたね油、しらたき	玉葱、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、こんぶ、けずりぶし、水	189 151
	チンゲンサイのいろどり おかかあえ		かつおぶし	なたね油	チンゲンツアイ、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ	みりん、うすくちしょうゆ	21 17
コメント	ぎゅうどん 牛丼は、おいしい黒毛和牛と野菜、しらたきを甘辛く味付けて作ります。ごはんにかけてたべましょう。						632 513
3 木	はいがごはん			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		さけ	マヨネーズ(卵不使用)、さとう		みりん、うすくちしょうゆ	145 145
	とうがんのそばろあん		あつあげ、とりひきにく	なたね油、かたくり粉	とうがん、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん、しお、水	134 107
コメント	にんぎょ 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。ぜひうちでも作ってお魚にかけて食べてみてくださいね。						726 622
4 金	タコライス		プロセスチーズ				38 38
	①はいがごはん ②チーズ			はいがまい		309 232	
	③タコミート		豚ひき肉	なたね油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、ズッキーニ、トマト缶	あかワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、チリパウダー、しお、こしょう	168 134
	もずくスープ		とりにく(もも)、沖縄産もずく、鶏骨スープ	かたくり粉	玉葱、きょうな、ねぎ、しょうが	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、水	59 47
コメント	きょう 今日(きょう)の給食は沖縄メニューです。今日から週末は沖縄でエイサーまつりがおこなわれているそうです。沖縄のお盆は遅めの8月25日頃の「旧盆」という時期で、エイサーは、盆踊りと同じ祖先を供養して迎え入れるための踊りです。						712 589

* 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 ゆう 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 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)	
7 月	こくとうパン			こくとうパン			197	131
	ジャージャーめん ①めん ②ぐ			中華めん(冷凍)、なたね油		水	180	126
	ひじきとだいこんの サラダ		豚ひき肉、テンメンジャン、あかみそ	ごま油、さとう、かたくり粉	ほししいたけ、たけのこ(水煮)、ねぎ、に んにく、しょうが	トウバンシヤン、さけ、こい くちしょうゆ、鳥がらだし、 水	130	91
			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	ジャージャーめんは蒸した中華麺に肉みそをかけてたべます。肉みそには甜面醬という甘めの中華味噌がついています。たけのこや干し椎茸も入っているので野菜もおいしく食べてほしいです。						702	702
8 火	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	216
	ぶたにくのしょうがやき		豚ロース	なたね油、かたくり粉	しょうが、にんじん、玉葱、さいいんげん	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	195	156
	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、チンゲンツア 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	豚肉の生姜焼きは、給食室で生の生姜をすりおろしているので生姜の風味がよいので、食欲をうながしてくれます。また、豚肉にはビタミンBがたっぷり含まれているので、生姜といっしょに食べることで、疲れた体を元気にするはたらきがあります。						663	523
9 水	くりのムース			栗のムース			104	104
	さつまいもごはん			はいがまい、さつまいも		しお、みりん	311	233
	さばのしおやき		まさば			しお	148	148
	なすとあげのみそしる		あぶらあげ、みそ		なす、にんじん、玉葱、こまつな	こんぶ、けずりぶし、水	68	54
コメント	1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日は「五節句」といわれていて季節の変わり目に成長や無病息災を願います。日本の伝統的な行事です。今日9月9日は五節句の最後を締めくくる「重陽の節句」です。本来は菊の花を飾ったり、旬の「栗ご飯」を努力や秋の収穫を祝う食べ物として食べられますが、給食では食べやすいように「さつまいもご飯」と「栗のムース」が登場します。						769	678
10 木	ぶどうかじゅう				ぶどうかじゅう		92	92
	こざかなくん		こざかなくん				15	15
	なつやさいのキーマ カレー ①ごはん ②ルウ			はいがまい		こしょう、カレー粉、トマト ケチャップ、ウスターソー ス、濃厚ソース、ガーリック パウダー、水	309	232
	ようふうなます		豚ひき肉、鶏骨スープ	カレールウ(7レゲソール)、米粉カレール ウ、なたね油	玉葱、しょうが、西洋かぼちゃ、なす、ズッ キーニ、赤ピーマン、コーン		247	198
コメント	キーマカレーに夏野菜(かぼちゃ、なす、ズッキーニ、赤パプリカ、とうもろこし)が彩りよく入っています。						715	575
11 金	ヨーグルト					スクールヨーグルト	74	74
	こめこナン			こめこナン			307	205
	タンドリーチキン		とりにく(もも)		しょうが、レモン	こしょう、しろワイン、ガー リックパウダー、ケチャッ プ、しおこうじ、カレー粉	120	120
	なつやさいのミネスト ローネ		ベーコン、鶏骨スープ	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、キャベツ、にんじん、玉葱、ズッ キーニ、セロリ、コーン、トマト缶	ケチャップ、トマトビュ レ、あかワイン、しお、コンソ メ、こしょう	125	100
コメント	バニラ味の「スクールヨーグルト」は、暑さにもよりますが少し凍っている予定です。タンドリーチキンは、本場インドでは鶏肉をヨーグルトとカレーなどのスパイスに漬けて込んで「タンドール」という壺の中で焼いてつくられ、ナンもそのタンドールの中に貼り付けて焼きます。給食は大量調理なのでどちらもオープンで作られ、ヨーグルトの代わりに塩麹で肉を柔らかくしています。						764	637

おやつの たべかたを かんがえよう

①時間を決めよう

食事のリズムを崩さないように、時間を決めて食べましょう。

②食べすぎに気を付けよう

おやつの量の目安は200kcalまでです。エネルギー表示を見て、食べすぎているかチェックしましょう。砂糖や脂肪の摂りすぎには注意し、不足した栄養が補えるものを選びましょう



【9がつ もくひょう】

きれいなたべものでも したしみを もってみよう。

食べ物には、私たちの体に必要な栄養素が入っています。しかし、ひとつの食べ物に、全ての栄養素がバランスよく入っているわけではなく、いろいろな食べ物を組み合わせることで栄養のバランスのとれた食事がつくられます。好き嫌いは誰にでもあるものですが、好きなものばかり食べていては、栄養のバランスが偏ってしまいます。

また、いろいろな食材や味を経験することは、味覚の発達にもつながります。苦手な食べ物も、好きな味付けや調理方法だと食べられるかもしれません。まずは唇につけてみる、一かけら食べてみるなど、少しずつ挑戦していきましょう！

おなか

すいてから食べる

よく体を動かし、勉強をして、おなかをすかせてから食べましょう！体に「食べる」スイッチをいれましょう。



たの楽しい雰囲気食べよう

友達や家族と一緒に楽しい雰囲気の中でリラックスしながら食事することで、挑戦する意欲がわいてきます。



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 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	1杯分 (kcal) 左：中高生 右：小(低)	
14 月	さつまいもパン			おさつパン			308	205
	ビーフンのちゅうか いため		豚肩ロース	なたね油、ビーフン、ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、青ピーマン、 キャベツ	さけ、鳥がらだし、こいくち しょうゆ、しお、こしょう	189	151
	ちゅうかふうさんみ スープ		とりにく(もも)、大豆の華、鶏骨スープ	なたね油、かたくり粉	はくさい、だいこん、にんじん、チンゲン ツァイ、えのきたけ、ほししいたけ	しお、鳥がらだし、うすくち しょうゆ、みりん、米酢、ガー リックパウダー、トウバン ジャン、水	82	66
コメント	ビーフンはお米から作られた麺です。野菜や肉からでた汁を染み込ませるように作っています。中華風酸味スープには「酢」が入 っていますが、大釜で煮詰めてすっぱさをまろやかにして、旨みをひきだして作ります。前より酢を減らして食べやすくしています。						717	560
15 火	はいがごはん			はいがまい			309	232
	マーボー豆腐		とうふ、豚ひき肉、テンメンジャン	ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく、ほししいたけ、たけ のこ(ゆで)、にんじん、玉葱、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、鳥 がらだし、水、トウバンジャン	204	163
	ブロッコリーとやきぶた いため		焼き豚	なたね油	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、キャベツ	うすくちしょうゆ	39	31
コメント	給食のマーマレードジャムは、オレンジ、夏みかん、みかん、いよかんなどの 4 種類のオレンジが使われています。豚肉と一緒に 漬けたんむとマーマレードジャムの甘い成分とすっぱい成分が肉をやわらかくしてくれます。焼くととてもいい香りがしますよ。						690	564
16 水	しょくパン			コッペパン(学校給食用)			276	184
	はちみつ			はちみつ			26	26
	とりにくとキャベツの トマトにこみ		とりにく(もも)、鶏骨スープ	こめこ、じゃがいも、さとう	キャベツ、にんじん、玉葱、ブロッコリー (冷凍)、にんにく、トマト缶、セロリー	トマトケチャップ、トマト ピューレ、あかワイン、こ しょう、しお、水	139	111
	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	68	54
コメント	はちみつはウクライナでとれたものです。ウクライナは、広大なひまわり畑でたくさんのはちみつがとれます。みつばちは1日に十 何回もみつを取りにでかけます。みつばちが一生で集めるはちみつのはちみつは、ちょうどみなさんの手元にある8gくらいです。						647	514
17 木	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
	さわらのしおこうじやき		さわら	さとう	レモン	しおこうじ、さけ、みりん	120	120
	のっぺいじる		とりにく(もも)	こんにやく、さといも(冷凍)、かたくり粉	だいこん、にんじん、こまつな、ほししい たけ	しお、うすくちしょうゆ、さ け、みりん、こんぶ、けずりぶ し、水	104	83
コメント	「鰯の塩麹焼」きは塩麹と砂糖と少しのレモン汁でつくったたれを塩麹にまぶして焼いています。「のっぺい汁」は、たっぷりの野 菜と鶏肉を出汁で煮込み、片栗粉でとろみをつけてつくります。						673	575

にが た もの し 苦手な食べ物を知ろう

やさい さいばい にが た もの
野菜の栽培や、苦手な食べ物を
つか りょう り
使った料理をしてみましょ
う！ 苦手な食べ物
についで 知ることで
不安が減ります。



ひとくちようせん まずは一口挑戦しよう

すく りょう ちょうせん
少ない量から挑戦してみよ
う！ においをかいだり、くちびる
につけてみたりと、苦手な食べ物
に慣れることから
はじめてみましょう。



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	1人分 (kcal) 左：中高校生 右：小(低)	
18 金	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	78	62
	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	158
コメント	中華丼はたっぷりの野菜をお肉をごま油で炒め、片栗粉でとろみをつけて作ります。鶏の唐揚げは34kgもの鶏肉に下味をつけて油で揚げて作ります。お肉も野菜もおいしく食べて、元気いっぱい過ごしましょう						698	566
24 木	ホットドックチリ			コッペパン(学校給食用)			276	184
	①パン ②ウインナー		ウインナー				128	128
	③チリソース		豚ひき肉	なたね油、こめこ	玉葱	トマトピューレ、トマトケチャップ、チリパウダー、カレー粉、濃厚ソース、こしょう	59	47
	ポトフ		とりにく(むね)	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	72	58
コメント	人気のホットドックチリは、コッペパンに、大きなウインナーと、トマト味のチリソースをはさんで食べます。						673	555
25 金	おつきみゼリー			お月見ゼリー			39	39
	さといもごはん		あぶらあげ	はいがまい、水稲穀粒(精白米、もち米)、さといも(冷凍)	ほししいたけ	こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん	337	236
	あげざかなのわふうあんかけ		カレイ	かたくり粉、こめこ、なたね油、さとう	玉葱、たけのこ(水煮)、チンゲンツァイ、にんじん、ほししいたけ	しお、けずりぶし、水、うすくちしょうゆ、米酢	174	157
	①あげざかな ②あんかけ							
コメント	今夜は十五夜です。1年のうちに月に一番きれいに見える日、昔から秋の収穫に感謝してお団子や旬の里芋を供えられています。今日の給食はお月見献立です。「里芋ごはん」にはお米ともち米の2種類のお米を里芋やお出汁と一緒に炊いてつくります。お月見ゼリーはみかんゼリーにうさぎの飾りがはいていますよ。						688	570
28 月	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			43	43
	ぶたねぎどんぶり			はいがまい			309	232
	①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	169	135
	きのこじる		とりささみ	ごま油、さといも(冷凍)	にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、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	66	53
コメント	きのこ汁には、えのき、しめじ、しいたけと鶏肉をごま油で香り良く炒めてつくっています。いろんなきのこ3種類いっしょによく煮込まれたお出汁は、旨みがたっぷりあるので、塩分が少なくてもおいしく食べられますよ。						725	601
29 火	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4	4
	はいがごはん			はいがまい			309	232
	ぶたにくとキャベツのみそいため		ぶたにく(もも)、テンメンジャン、あかみそ	さとう、なたね油	しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	117	94
	とうがんのちゅうかスープ		とりにく(むね)、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	とうがん、玉葱、にんじん、チンゲンツァイ、ほししいたけ	さけ、しお、鳥がらだし、うすくちしょうゆ、みりん、水	56	45
コメント	豚肉とキャベツの味噌炒めは、たけのこやキャベツなどたっぷりの野菜と豚肉を甜面醤という甘めの赤みそで味付けます。回鍋肉とも呼ばれます。冬瓜は夏野菜ですが、冬まで長持ちすることから「冬」の字がつけました。つるんと食べやすい野菜です。						624	512
30 水	オリーブパン			判-パン(学校給食用)			290	193
	なつやさいのペンネボロネーゼ		豚ひき肉	マカロニ・スパゲッティ、さとう、オリーブ油	なす、ズッキーニ、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	123	98
	やさいたっぷりコーンスープ		とりささみ、牛乳(学)	じゃがいも、米粉シチュー	ブロッコリー(冷凍)、玉葱、にんじん、はくさい、コーン(クリーム)	しお、こしょう、水	125	100
	コメント		ペンネボロネーゼには「ペンネ」とよばれるショートパスタがはいています。ペン先のような形から名づけられました。穴があいたり、溝があるので、ボロネーゼソースがからんでおいしく食べられるようになっています。					

* 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

