

# 1月のきゅうしょく

令和7年1月9日 大阪府立高槻支援学校

学内発 225 号

## 【1がつ もくひょう】

### しょくじをつくってくれるひとにかんしゃしよう

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木	りんごゼリー			りんごゼリー			45	45
	ぶたねぎどんぶり			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	①ごはん		豚モモ(脂身付き)	なたね油	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、赤パプリカ	食塩、清酒	140	112
	②ぐ		油揚げ、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)	さつまいも、板こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ	水	108	86
さつまじる								
コメント	さつまじるは こんさいを たっぷりつかいます。みそとのあいしょうも ばつぐんです。さむいひには からだが あたたまります。						619	488
10金	パンプキンパン			パンプキンパン			299	100
	とりにくのプロバンスふう		鶏若鶏肉モモ(皮なし)	こめこ、オリーブ油	玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、トマト缶詰(ホール)	食塩、白こしょう、トマトピューレ、ウスターソース、コンソメ	151	121
	だいこんフレンチサラダ		ロースハム	なたね油	にんじん、きゅうり、だいこん	りんご酢、食塩、白こしょう	56	45
コメント	とりにくのプロバンスふうは、フランスのなんぶ、プロバンスちほうの りょうりです。よくいためた たまねぎと とまとを にこんだものを やきあがった とりにくに からめて しあげます。						506	266
14火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	ソースかつ		豚ロース(脂身付き)、大豆の華	こめこ、マヨネーズ(卵不使用)、なたね油、三温糖		白こしょう、清酒、水、濃厚ソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、本みりん、りんご酢	321	257
	みそけんちんじる		木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)	板こんにゃく、なたね油、さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	水	94	75
コメント	こんげつも、にんきのとんかつを てづくりします。みなさんに よろこんでもらえるように いっしょうけんめい がんばります。						872	708
15水	こざかなくん		かたくちいわし(煮干し)				15	15
	おやこどんぶり			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	①ごはん		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、たまご、こんぶ	三温糖、かたくり粉	玉葱、干し椎茸、切りみつば	水、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	191	153
	②ぐ		ロースハム	三温糖、オリーブ油	れんこん、玉葱、にんじん、さやいんげん	りんご酢、うすくちしょうゆ、白こしょう	56	45
れんこんサラダ								
コメント	こざかなくんには ほねをつくるもとになる カルシウムが たくさん はいっています。						588	458
16木	こめこパン			米粉パン			204	68
	スパゲッティ			マカロニスパゲッティ、オリーブ油	にんにく		202	152
	ミートソース		牛ひき肉、豚ひき肉	オリーブ油、米粉	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)、野菜ミックスジュース	赤ワイン、白こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、水	167	134
	ブロッコリーとハムのサラダ		ロースハム	オリーブ油	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし缶詰(ホール)	ぶどう酢、食塩、ガーリックパウダー	49	39
コメント	ミートソースは いためた ひきにくと こまかくきざんだ やさいを、いろんなしゆるいの ちょうみりょうで にこんでつくりま						622	393
17金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	チャプチェ		豚モモ(脂身付き)	なたね油、三温糖、普通はるさめ(乾)	しょうが、にら、干し椎茸、にんじん、たけのこ、キャベツ	こいくちしょうゆ、清酒、食塩、白こしょう	188	150
	だいこんとほうれんそうのスープ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	かたくり粉	だいこん、ほうれんそう、しょうが	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、食塩、白こしょう	35	28
コメント	チャプチェは かんこくりょうりで、あまからくあじつけた はるさめいためです。はるさめに おにくや やさいの うまみが しみ						549	423
20月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	いもに(やまがたけん)		和牛モモ(脂肪なし)、こんぶ、けずりぶし	さといも、板こんにゃく、三温糖	ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、さやいんげん	水、清酒、こいくちしょうゆ、食塩	153	122
	きりぼしだいこんのすもの		カットわかめ	三温糖	切干しだいこん、きゅうり、にんじん	りんご酢、うすくちしょうゆ	36	29
コメント	きゅうしょくしゅうかん① 「いもに」は やまがたけんの きょうどりょうりです。さといもが しゅうかくされる あきからふゆによくたべられています。やまがたけんでは 「いもにかい」が ねんかんぎょうじの ひとつだそうです。						515	396
21火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	さけのマヨネーズソースがけ		ぎんさけ	マヨネーズ(卵不使用)、三温糖		本みりん、うすくちしょうゆ	211	211
	チンゲンサイのにびたし		焼き竹輪、生揚げ、こんぶ、けずりぶし	板こんにゃく	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しょうが	清酒、本みりん、うすくちしょうゆ、水	110	88
コメント	にんきの「さけのマヨネーズソースがけ」が こんげつも とうじょうです。さけと マヨネーズソースが よくあいます。						647	544

\* 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)
22 水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	たかつきうどんぎょうざ		豚ひき肉	うどん(ゆで), かたくり粉	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, 清酒, 食塩, 穀物酢, 本みりん, 水	126 101
	さといもとこんにやくのみそに		鶏若鶏肉モモ(皮付き), 米みそ(赤色辛みそ), こんぶ, けずりぶし	さといも, 板こんにやく, 三温糖, かたくり粉	にんじん, れんこん, さやいんげん	こいくちしょうゆ, 清酒, 水	156 125
コメント	きゅうしょくしゅうかん② 「たかつきうどんギョーザ」は たかつきしの ほくぶちいきのかていで 30ねんほどまえから あいされてきた りょうりです。かわでつまずに きざんだうどんを おにくや やさいとまぜて まるめて やいたものです。						608 471
23 木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	けいちゃん(ぎふけん)		鶏若鶏肉モモ(皮付き), 米みそ(赤色辛みそ)	三温糖, なたね油	にんにく, キャベツ, にんじん, 玉葱, 青ピーマン	こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん	171 137
	かきたまじる		たまご, 木綿豆腐, こんぶ, かつお加工品(かつお節)	かたくり粉	切りみつば, 玉葱	水, うすくちしょうゆ, 本みりん, 食塩	78 62
コメント	きゅうしょくしゅうかん③ 「けいちゃん」は ぎふの きょうどりょうりです。みそで したあじをつけた とりにくといっしょに キャベツや たまねぎ にんじん ピーマンなどと いためたりょうりです。						575 444
24 金	みかんゼリー			みかんゼリー			46 46
	さばサンド ①コッペパン (トルコ) ②さば		まさば	コッペパン	玉葱, レモン(果汁, 生)	食塩	276 92
	ポークビーンズ		豚モモ(脂身付き), 大豆(国産, ゆで)	じゃがいも, なたね油	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ブロッコリー	トマトピューレ, ウスターソース, トマトケチャップ, コンソメ, 白こしょう, 食塩, 水	189 151
コメント	きゅうしょくしゅうかん④ トルコの イスタンブールでは みなとにとまった ふねのうえで パンに やいたさばを はさんだ さばサンドが いられています。じもとのひとや かんこうきやくにも にんきだそうです。						662 440
25 土	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	キーマカレー ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	②ルウ		豚ひき肉	カレールウ(7ml缶入り), 米粉カレールウ, なたね油	玉葱, にんじん, セロリー, しょうが, にんにく, トマト缶詰(ホール), 野菜ミックスジュース	コンソメ, カレー粉, 水	229 183
ポテトのさっぱりサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレイク)	じゃがいも	にんじん, とうもろこし, きゅうり, レモン(果汁, 生)	うすくちしょうゆ	63 50	
コメント	「キーマカレー」は きざんだやさいが たくさんはっています。やさいが ながても たべやすいと おもいます。						749 609
28 火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	ぶりのたつたあげ		ぶり	かたくり粉, なたね油	しょうが	こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん, 水	215 215
	とりにくとさといものすましじる		鶏若鶏肉モモ(皮付き), 鶏骨スープ, けずりぶし	さといも, しらたき, かたくり粉	ねぎ, まいたけ, ごぼう	うすくちしょうゆ, 本みりん, 食塩, 水	88 70
コメント	ぶりは ふゆが しゅんの さかなです。あぶらがのって たんぱくじつも ほうふです。また おおきくなるにつれて なまえが かわる 「しゅっせうお」としても ゆうめいです。						629 530
29 水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	あじつけのり		味つけのり				5 5
	ぶたにくのしょうがやき		豚ロース(脂身付き)	なたね油	しょうが, にんじん, 玉葱, りょくとうもやし, さやいんげん	こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん, 白こしょう, うすくちしょうゆ	194 155
キャベツのみそしる		生揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも	キャベツ, にんじん, ねぎ	水	87 70	
コメント	「ぶたにくのしょうがやき」も にんきのメニューです。したあじをつけた ぶたにくを やさいと いっしょに いためます。						612 475
30 木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	マーボー豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉, 米みそ(淡色辛みそ)	なたね油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, にら	白こしょう, トウバンジャン(粉), こいくちしょうゆ, 清酒, トマトケチャップ, 水, 鳥がらだし	199 159
	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, にんじん, キャベツ	うすくちしょうゆ	43 34
コメント	きゅうしょくの マーボー豆腐は からみをおさえて たべやすい あじつけにしています。						568 438
31 金	こくとうパン			黒糖パン(学校給食用)			295 98
	ハンバーグ(ソース)		牛ひき肉, 豚ひき肉, 豆乳, 大豆の華	じゃがいも, マネー(卵不使用), 三温糖	玉葱, にんじん	食塩, 白こしょう, ナツメグ(粉), トマトケチャップ, ウスターソース, こいくちしょうゆ, 米粉ハヤシルウ, 水	224 179
	やさいスープ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	じゃがいも	玉葱, にんじん, ブロッコリー, セロリー	コンソメ, 白ワイン, うすくちしょうゆ, 食塩, 白こしょう, 水	79 63
コメント	ハンバーグは ひきにくと やさい, ちょうみりょうを まぜこんでつくりまます。みなさんの えがをを おもいうかべながら がんばってつくりまます。						598 340

\* 使用食材についてご不明な点がありましたら、臨時技師(栄養士)までお問い合わせください。