

4月のきゅうしょく

令和7年 4月 8日 大阪府立高槻支援学校

学内発 299 号

【4がつ もくひょう】

たべものに きょうみ・かんしんを もとう

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 とどのえる 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)		
11金	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131	
	はいがごはん		水稻穀粒 (はいが精米)			326	245		
	キーマカレー		豚ひき肉	カレーウ (744g×3パック)・米粉カレーウ・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、干しぶどう	カレー粉、水	242	194	
	さっぱりポテトサラダ		まぐろ缶詰 (油漬74g×1パック)	じゃがいも	にんじん、とうもろこし缶詰 (ホム)、きゅうり、レモン(果汁、生)	うすくちしょうゆ	62	50	
コメント	こんねんど さいしょの きゅうしょくは、「キーマカレー」です。みじんぎりにした やさいを よくいためたあとに、じっくりにこむのであまみもでて たべやすい あじつけに なっています。							761	620
14月	はいがごはん			水稻穀粒 (はいが精米)			326	245	
	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、さいいんげん	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、食塩、白こしょう、うすくちしょうゆ	192	154	
	わかたけじる		木綿豆腐、湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)、こんぶ、けずりぶし		たけのこ、だいこん、玉葱、こまつな	うすくちしょうゆ、本みりん、水、食塩	56	45	
コメント	「ぶたにくのしょうがやき」は ぶたにくを しょうがのはいたたきとくせいのたれに つけこみ、やさいと いっしょに いためて しあげます。ごはんがすすむ あじつけに なっています。							574	444
15火	あじつけのり		味付けのり				5	5	
	はいがごはん		水稻穀粒 (はいが精米)			326	245		
	さけのマヨネーズソースがけ		しろさけ	マヨネーズ (卵不使用)、三温糖		本みりん、うすくちしょうゆ	145	145	
	ちんげんさいのにびたし		焼き竹輪、生揚げ、こんぶ、けずりぶし	板こんにやく	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	107	86	
コメント	だいにんきの「さけのマヨネーズソースがけ」です。「マヨネーズソース」は、さかな おにく やさいと なんにでもあう ばんのうのソースです。							583	481
16水	はいがごはん			水稻穀粒 (はいが精米)			326	245	
	すきやきふうに		和牛モモ (脂身付き)、焼き豆腐	なたね油、三温糖、しらたき	玉葱、にんじん、生しいたけ、はくさい、ねぎ、しゆんぎく	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒	182	146	
	パンプキンサラダ		ロースハム	マヨネーズ (卵不使用)	西洋かぼちゃ、干しぶどう、玉葱	うすくちしょうゆ	123	98	
コメント	「すきやきふうに」は、ぎゅうにくと いっしょに やきどうふや やさいを あまからく たきあわせて いますので、ごはんにとてもあいます。							631	489
17木	はいがごはん			水稻穀粒 (はいが精米)			326	245	
	マーボどうふ		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、こいくちしょうゆ、清酒、トマトケチャップ、水、烏がらだし	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「マーボどうふ」は、からみを おさえた あじつけに なっていますので、からいあじが にがてでも たべやすく なっています。							568	438
18金	はいがごはん			水稻穀粒 (はいが精米)			326	245	
	はっぼうさい		豚モモ (脂肪なし)	なたね油、かたくり粉	しょうが、にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ、りよくとうもろやし、干し椎茸、青ピーマン	清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、烏がらだし、白こしょう、食塩、水	100	80	
	とりのからあげ		鶏若鶏肉モモ (皮付き)	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、白こしょう、清酒	180	144	
コメント	「とりのからあげ」も だいにんきのメニューです。たくさんの とりにくを、ひとつひとつ ていねいに あげています。みなさんに よろこんで もらえると うれしいです。							606	469
21月	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		水稻穀粒 (はいが精米)			326	245		
	さわらのさいきょうやき		さわら、米みそ (甘みそ)			清酒、本みりん	114	114	
	きょうふうあぶちりじる		油揚げ、こんぶ、けずりぶし		だいこん、ねぎ、にんじん、きょうな	食塩、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	92	74	
コメント	さわらの しゆんは ちいきによって ちがうそうです。かんとうでは あきですが、かんさいでは はるが しゆんになります。しろみそ (さいきょうみそ) に つけこんで やきます。							536	437

* ぎゅうにゅう  は、し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)		
22火	ホット [®] ツクリ ①ハン			コッペパン(学校給食用)			276	166	
	②ウィンナー・チリソース		ウィンナー、牛ひき肉、豚ひき肉	なたね油、こめこ	玉葱、にんじん	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、白こしょう、水	196	157	
	はるやさいのポトフ		鶏若鶏肉胸(皮付き)	じゃがいも	キャベツ、だいこん、玉葱、にんじん、アスパラガス、セロリ	コンソメ、本みりん、食塩、白こしょう、水	86	69	
コメント	はるに おいしくなる やさいを、とりにくく いっしょに ポトフに しました。やさいが にがてでも、やわらくて たべやすいと おもいます。							558	392
23水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245	
	しろみざかなのあまずあん		メルルーサ、こんぶ	かたくり粉、なたね油、三温糖		こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、穀物酢、水	165	165	
	とりにくのしおこうじなべ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、鶏骨スープ		はくさい、だいこん、干し椎茸、にんじん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、しおこうじ、清酒、白こしょう、水	97	78	
コメント	「メルルーサ」という がいこから ゆにゅうされた しろみざかなを からあげにしました。なじみのない さかなかも しれませんが、がいしょくや ファストフードで 「しろみざかなのフライ」として たべているかも しれませんよ。							588	488
24木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245	
	おでんふうに		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、生揚げ、焼き竹輪、こんぶ、けずりぶし	さといも、板こんにやく、三温糖	だいこん	本みりん、うすくちしょうゆ、水	192	154	
	きんぴらごぼう		豚モモ(脂身付き)	板こんにやく、ごま油、三温糖	ごぼう、にんじん、にんにく	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん	60	48	
コメント	きゅうしょくの 「おでんふうに」は、とりにくや なまあげ ちくわ さといも こんにやく だいこんを、おおきなまで コトコト に こみます。あじが しまいて おいしいですよ。							578	447
25金	りんごかじゅう				りんご果汁		94	94	
	ヨーグルト		ヨーグルト				88	88	
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245	
	ハヤシライス ルウ		豚モモ(脂身付き)	なたね油、シチュー・ソフール(7分クッキング)	玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)	赤ワイン、米粉ハヤシルー、ウスターソース、水	199	159	
	ジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも、オリーブ油	玉葱、青ピーマン	食塩、黒こしょう	83	66	
コメント	「ジャーマンポテト」は、むした あらびきしょうが とてもよい じゃがいもと いためた ウィンナーや たまねぎ ピーマンを、あついうちに あわせて しあげます。							790	652
28月	ジョア(いちご)		ジョア(いちご)				74	74	
	ハムピラフ		ボンレスハム	水稲穀粒(はいが精米)、オリーブ油	マッシュルーム、玉葱、にんじん、青ピーマン、とうもろこし缶詰(ホ-ル)	鳥がらだし、食塩、白こしょう	365	274	
	パンプキンシチュー		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、豆乳	なたね油、米粉シチュー、シチュー・ソフール(7分クッキング)	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、西洋かぼちゃ、ブロッコリー	コンソメ、水	221	177	
コメント	かぼちゃを つかった 「パンプキンシチュー」です。かぼちゃの あまみが とっても おいしいですよ。							660	525
30水	こざかなくん		かたくちいわし(煮干し)				15	15	
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245	
	ねぎぶたどんぶり ぐ		豚モモ(脂身付き)	なたね油	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、赤ピーマン	食塩、清酒	140	112	
	さつまじる		油揚げ、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)	さつまいも、板こんにやく	にんじん、だいこん、ねぎ	水	108	86	
コメント	「さつまじる」は、かごしまけんの きょうどりようりです。こんさいを たつぷり つかった ぐだくさんの みそしるです。							589	458

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

新規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書の作成を依頼し、学校へ提出する。

「学校生活管理指導書」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。

また1年ごとの受診・提出を必須としています。新規で食物アレルギーを発症された方は担任までお問い合わせください。

