

# 7月のきゅうしょく

令和8年6月30日 大阪府立高槻支援学校 学内発 81号

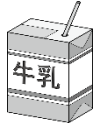
【7がつ もくひょう】 たべもの の なまえが わかる

きゅうしょく 給食には、なつ やさい 夏野菜がたくさんとうじょう 登場します、ぜひさが 探してみてくださいね。



| ひ<br>づ<br>け | こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                  | ぎ<br>ゅう<br>に<br>ゅう | か<br>ら<br>だ<br>を<br>つ<br>く<br>る<br>も<br>と<br>【 あ か 】 | は<br>た<br>ら<br>く<br>ち<br>か<br>ら<br>の<br>も<br>と<br>【 き い ろ 】 | か<br>ら<br>だ<br>の<br>ち<br>ょう<br>し<br>を<br>と<br>と<br>の<br>え<br>る<br>も<br>と<br>【 み ど り 】 | ち<br>ょう<br>み<br>り<br>ょう<br>だ<br>し<br>な<br>ど       | エネルギー<br>(kcal)<br>左：中高生<br>右：小(低) |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|-----|
| 1<br>水      | のむヨーグルト                                                                                                                                                           |                    | のむヨーグルト                                              |                                                             |                                                                                       |                                                   | 131                                | 131 |
|             | 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, カレールウ(アレルギーフリー), 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, カレー粉, ウスターソース, こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, 水 | 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        | かいそう 海藻サラダには、しゅるい 6種類の海藻(わかめ、くきわかめ、こんぶ 昆布、あか 赤とさかのり、しろ 白ふのり、しろ 白とさかのり)が入っているので、いろど もきれいですね。えいよう 栄養の「食物繊維」がほうふ 豊富なので、おなかのちょうし ととの 役立ちます。                           |                    |                                                      |                                                             |                                                                                       |                                                   | 691                                | 564 |
| 2<br>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                                |     |
|             | たかつきうどんぎょうざ<br>①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, さやいんげん                                                      | うすくちしょうゆ, しおこうじ, こしょう, 水                          | 115                                | 92  |
| コメント        | たかつき 高槻うどんぎょうざは、にんき 人気のご当地グルメです。ぎょうざ 餃子のなかみ きざ 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、580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。                         |                    |                                                      |                                                             |                                                                                       |                                                   | 681                                | 581 |
| 3<br>金      | ミニこくとうパン                                                                                                                                                          |                    |                                                      | こくとうパン                                                      |                                                                                       |                                                   | 197                                | 148 |
|             | やさいたっぷりとんこつラーメン                                                                                                                                                   |                    |                                                      | 中華めん(冷凍), 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                  | 82                                 | 66  |
|             | さっぱりポテトサラダ                                                                                                                                                        |                    | 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                                          | 63                                 | 50  |
| コメント        | ラーメンのめん きゅうしょくしつ 麺は給食室のオーブンで蒸しています。教室で、麺に野菜たっぷり煮込んだ豚骨スープをかけて食べます。                                                                                                 |                    |                                                      |                                                             |                                                                                       |                                                   | 671                                | 535 |
| 6<br>月      | はいがごはん                                                                                                                                                            |                    |                                                      | はいがまい                                                       |                                                                                       |                                                   | 309                                | 232 |
|             | さけのしおこうじやき                                                                                                                                                        |                    | さけ                                                   | 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ゃらづけ                                                                                                                                                  |                    |                                                      | さとう                                                         | きゅうり, だいこん                                                                            | うすくちしょうゆ, 米酢, とがらし(粉)                             | 15                                 | 12  |
|             | なつやさいのみそしる                                                                                                                                                        |                    | とりにく(もも), みそ                                         |                                                             | 西洋かぼちゃ(冷凍), オクラ, なす, 玉葱                                                               | こんぶ, けずりぶし, 水                                     | 100                                | 80  |
| コメント        | あちゃら 阿茶羅漬は、ふくおか 福岡のきょうどりようり 郷土料理で、やさい 野菜をあまず 甘酢につとうがらし 唐辛子を加えててつく 手作ります。むかし なんばんぼうえき 昔の南蛮貿易で伝わったりょうり 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、あちゃら漬の名付けられたそうです。 |                    |                                                      |                                                             |                                                                                       |                                                   | 656                                | 556 |

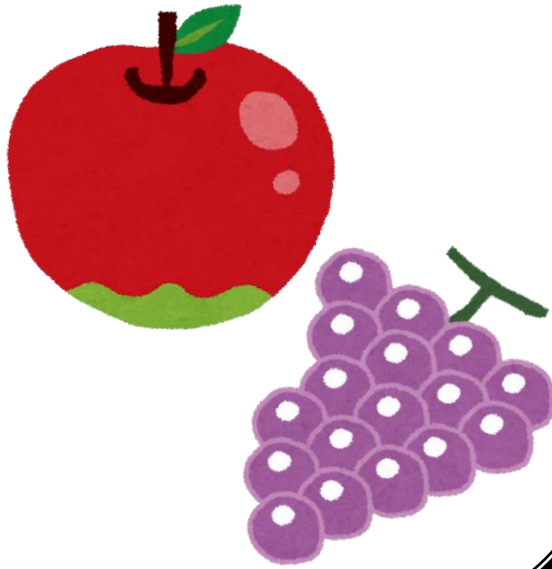
\*ぎゅうにゅう は、じょうぶなほねをつくるカルシウムがほうふで、「からだをつくる(あか)」のはたらきがあります。エネルギーは1本138kcalあります。

| ひ<br>づ<br>け | こ<br>ん<br>だ<br>て                                                                                                                                                                                                                                         | ぎ<br>ゆ<br>う<br>に<br>ゆ<br>う                                                        | か<br>ら<br>だ<br>を<br>つ<br>く<br>る<br>も<br>と<br>【 あ か 】 | は<br>た<br>ら<br>く<br>ち<br>か<br>ら<br>の<br>も<br>と<br>【 き い ろ 】 | か<br>ら<br>だ<br>の<br>ち<br>ょう<br>し<br>を<br>と<br>と<br>の<br>え<br>る<br>も<br>と<br>【 み ど り 】 | ち<br>ょう<br>み<br>り<br>ょう<br>だ<br>し<br>な<br>ど        | エネルギー<br>(kcal)<br>左：中高生<br>右：小(低) |     |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|-----|
| 7<br>火      | おほしさまゼリー                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                      | おほしさまゼリー                                                    |                                                                                       |                                                    | 51                                 | 51  |
|             | ようふうちらしずし                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   | ツナ、ロースハム                                             | はいがまい、さとう、なたね油                                              | マッシュルーム、にんじん、さやいんげん                                                                   | 米酢、しお                                              | 384                                | 269 |
|             | たなばたじる                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   | とりにく(もも)                                             | ビーフン                                                        | はくさい、にんじん、玉葱、オクラ                                                                      | こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん、しお、水                        | 108                                | 86  |
| コメント        | 7月7日は七夕献立です。七夕汁には、天の川を見立てて、お米から作られたビーフンが入っています。中には星の形をしたオクラ、短冊に切った人参が入っていますよ。洋風ちらし寿司は、ツナやハム、マッシュルームのはいったちらし寿司です。デザートには、お星さまゼリーが登場します(三色は国産メロン果汁・豆乳・国産レモン果汁です)。お楽しみに。  |                                                                                   |                                                      |                                                             |                                                                                       |                                                    | 681                                | 544 |
| 8<br>水      | パインパン                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                      | パインパン                                                       |                                                                                       |                                                    | 328                                | 219 |
|             | ポークチャップ                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   | 豚ロース                                                 | なたね油、さとう                                                    | マッシュルーム、玉葱、にんにく                                                                       | しお、さけ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、あかワイン、水             | 198                                | 178 |
|             | 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(冷凍)、玉葱、にんじん、はくさい、コーン(クリーム)                                                     | 水、しお、こしょう                                          | 105                                | 84  |
| コメント        | 「ポークチャップ」は、給食ではお肉がやわらかく仕上がるように、トマトピューレとワインにお肉を漬け込んでからオーブンで焼いて、ケチャップソースをかけて作っています。アメリカの「ポークチョップ」という骨付き豚肉をつかった料理をもとに、日本の洋食としてケチャップ味にアレンジされたのが「ポークチャップ」といわれています。                                                                                            |                                                                                   |                                                      |                                                             |                                                                                       |                                                    | 769                                | 619 |
| 9<br>木      | のむヨーグルト                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                   | のむヨーグルト                                              |                                                             |                                                                                       |                                                    | 131                                | 131 |
|             | 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<br>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        | 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。                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |                                                      |                                                             |                                                                                       |                                                    | 650                                | 531 |
| 10<br>金     | セレクトジュース<br>(りんご・ぶどう)                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |                                                      |                                                             | りんごかじゅう<br>ぶどうかじゅう                                                                    |                                                    | 94                                 | 94  |
|             | こざかなくん                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   | こざかなくん                                               |                                                             |                                                                                       |                                                    | 15                                 | 15  |
|             | タコライス                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   | プロセスチーズ                                              |                                                             |                                                                                       |                                                    | 38                                 | 38  |
|             | ①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 |
|             | やさいスープ                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   | とりにく(もも)、鶏骨スープ                                       | じゃがいも                                                       | 玉葱、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、セロリ                                                                | コンソメ、しろワイン、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、水                      | 76                                 | 61  |
| コメント        | タコスといえばメキシコ料理ですが、タコライスは沖縄で生まれた料理です、温かいご飯の上に、チーズとタコスの具(タコミート)をのせて食べます。夏野菜のトマトやズッキーニもおいしく食べてほしいです。                                                                                                                                                         |                                                                                   |                                                      |                                                             |                                                                                       |                                                    | 700                                | 574 |

# 7月10日(金) お楽しみ献立

1学期の給食もあと少しですね。お楽しみ献立はよくリクエストいただくタコライスと一緒にセレクトジュースが登場します。自分の好きなジュースを考えて、りんご・ぶどうどちらか1つ選んで飲んでみましょう。

ぜひ「給食メモ」に日頃の感想を書いて、給食の先生や調理員さんにお知らせください。



## 6月18日(木) 給食試食会をしました 各学部1年生のおうちの方々に、 学校で給食をたべていただきました。



給食の先生(栄養教諭)からは「安全につくるために、調理員さんたちとたくさん話し合って準備をしていること」「おうちで作った食事を食べてもらえないと、悩んでしまうこともあります。家族が食べる様子を見ることも、においを感じることも大切な経験です。食べることを楽しむ気持ちを大切にしていきましょう。」と話しました。おうちの方から「家では食べられないものも、学校の給食は食べられるのはなぜですか?」といった相談がありますが、実はその給食を作っている調理員さんも栄養教諭も自分の子どもの給食に対して同じことを思っています。きっと食事内容だけでなく、先生やお友達といろんなお話しして楽しく過ごす雰囲気も心の栄養になっているのかもしれないですね。

★ぜひ、おうちの方々と献立表をみて、いろんなお話しをしてみてくださいね。

旬の夏野菜を食べよう！

水分補給

夏野菜は水分がたっぷり！  
暑い日の水分補給に役立ちます。

疲労回復

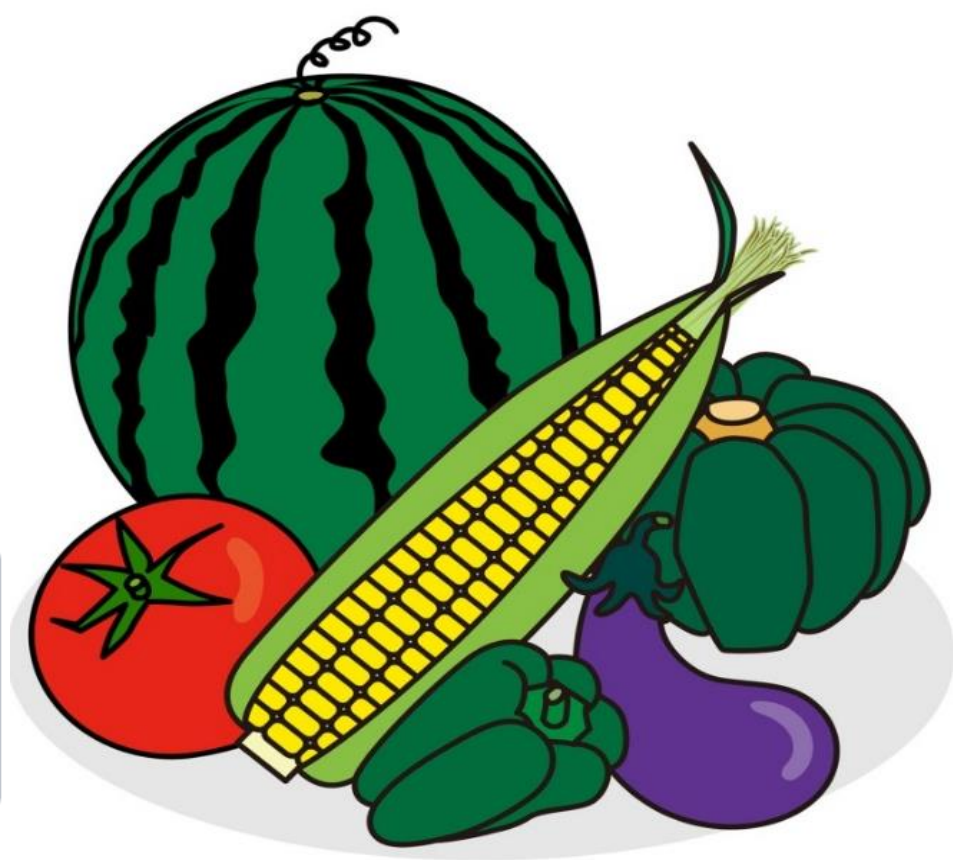
夏のつかれをやわらげ、  
元気な体づくりに役立ちます。

体温調節

夏野菜に含まれる栄養には、  
体の熱を逃がす働きがあります。

栄養補給

ビタミンやミネラルが豊富で、暑い  
夏の元気をサポートしてくれます。



| ひづけ  | こんだて                                                                                                                                                   | ぎゅうにゅう | からだをつくるもと<br>【 あ か 】  | はたらくちからのもと<br>【 き い ろ 】    | からだのちょうしをととのえるもと<br>【 み ど り 】                | ちょうみりょうだし など                                 | エネルギー<br>(kcal)<br>左：中高生<br>右：小(低) |     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|----------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|-----|
| 13月  | 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                                |     |
|      | 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)、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 | 今日も朝から調理員さんたちが、たくさんの野菜をよく洗って大切に料理してくださっていて、大きな冬瓜も皮を丁寧にむいたりわたや種をとったりしていただいています。冬瓜は夏野菜ですが、冬頃まで何カ月も日持ちすることから「冬」の字が つきました。夏バテをしても つるんと食べやすい野菜です。           |        |                       |                            |                                              |                                              | 625                                | 625 |
| 14火  | れいとうパイン                                                                                                                                                |        |                       |                            | 冷凍パイン                                        |                                              | 24                                 | 24  |
|      | 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(精粉)、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                        | 111                                | 89  |
| 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作っています。鯖には、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。初登場の冷凍パインもお楽しみに。                                                   |        |                       |                            |                                              |                                              | 765                                | 674 |
| 15水  | こめこナン                                                                                                                                                  |        |                       | 米粉ナン                       |                                              |                                              | 307                                | 205 |
|      | なつやさいのキーマカレー                                                                                                                                           |        | 豚ひき肉、鶏骨スープ            | カレールウ(アレルギーフリー)、米粉カレー、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            | 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 | 226                                | 181 |
|      | 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 | 「夏野菜のキーマカレー」には、色とりどりの夏野菜がたくさん入っています。みなさんは いくつ みつけられたでしょうか？(かぼちゃ・なす・ズッキーニ・ピーマン・とうもろこしなど、) ひき肉といっしょにミートソースのように煮込んだカレーを、キーマカレーともよびます。「こめこナン」との相性もばっちりですよ。 |        |                       |                            |                                              |                                              | 728                                | 569 |
| 16木  | のむヨーグルト                                                                                                                                                |        | のむヨーグルト               |                            |                                              |                                              | 131                                | 131 |
|      | 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)、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                                | 178 |
| コメント | 1学期最後の給食は、大人気の鶏の唐揚げと中華丼です。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たて作ります。お肉も野菜もおいしく食べて、元気いっぱい夏休みをむかえましょう                        |        |                       |                            |                                              |                                              | 716                                | 603 |

\* 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



# あつ なつ げんき す 暑い夏を元気に過ごそう!

はやね はやお うんどう  
早寝・早起き＋運動で  
ばわー あっぶ  
パワーアップ!



きそくただ せいかつ てきど うんどう  
規則正しい生活と適度な運動で、  
あつ 暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

つめ  
冷たいもののとりすぎに  
き  
気をつけよう!



つめ の飲み物や あいす のとりすぎは、い おなか が冷えて、  
しょくよく 食欲がなくなりやすいため、ちゅうい 注意しましょう。

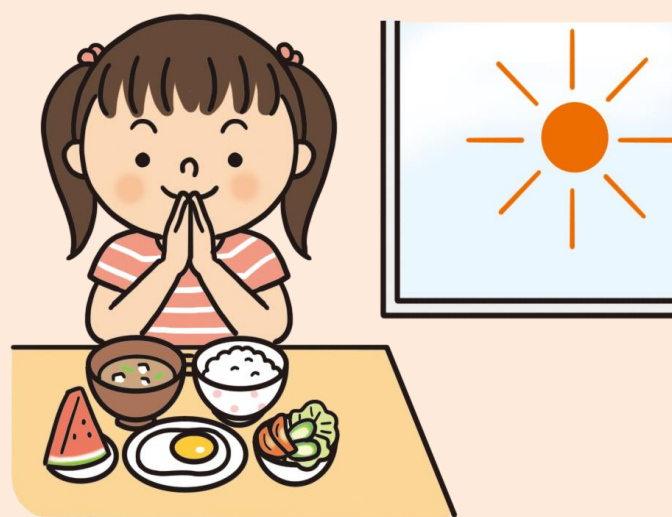
すいぶん  
水分をこまめにとろう!



のどがかわく まえ  
喉がかわく前に、こまめな すいぶんほきゅう 水分補給をして、  
ねつちゅうしょう 熱中症を予防しましょう。

にち しょく  
1日3食

ばうんす しょうじ  
バランスのよい食事をとろう!



にち しょく しっかり た しょうじ しょうさい ぶくさい  
1日3食しっかり食べ、主食・主菜・副菜をそろえ  
て、まいにち げんき 毎日の元気につなげましょう。

きゅうしょくしつ し  
給食室より お知らせです

がっ き きゅうしょく すい はじ  
2学期の給食は9月2日(水)から始まります◎

たの なつやす す きそくただ せいかつ  
楽しい夏休みを過ごすためにも規則正しい生活をして

にち しょく た  
1日3食しっかり食べるようにしてくださいね。

なつやす あ げんき みな あ たの  
夏休み明けに元気な皆さんと会えるのを楽しみにしています。

