

7月のきゅうしょく

令和7年6月30日 大阪府立高槻支援学校

学内発 93 号

【7がつ もくひょう】

たべもののなまえがわかる

なつ やさい くちもの きせつ きゅうしょく なつやさい とうしょく
夏は野菜や果物がおいしい季節です。給食にもいろいろな夏野菜が登場するので、ぜひ探してみてくださいね。



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)	
1 火	ぎゅうめし		和牛モモ	はいがまい、なたね油、さとう	ごぼう、干し椎茸	こいくちしょうゆ、しお、さけ	381	286
	かぼちゃと こまつなのみそする		あぶらあげ、木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし、米みそ		西洋かぼちゃ、こまつな、キャベツ、にんじん	水	114	91
	ようふうなます		まぐろ油漬	さとう、オリーブ油	だいこん、にんじん、玉葱	穀物酢、うすくちしょうゆ、コンソメ	50	40
コメント	牛飯(ぎゅうめし)は、ぎゅうにくや、ごぼうを、あまからくいため、おこめと、いっしょに、たきこんで、つくります。なますは、やさしいをあますにつけこんでつくります。きょうは、すこしでもたべやすくなるよう、コンソメや、オリーブオイルで、あじつけて、洋風(ようふう)に、しました。						683	555
2 水	レーズンパン			レーズンパン			304	203
	タンドリーチキン		鶏若鶏肉モモ		しょうが、レモン(果汁)	白こしょう、白ワイン、ガーリックパウダー、トマトケチャップ、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、とうもろこし缶、トマト缶	トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、しお、コンソメ、こしょう	125	100
コメント	インドのつぼのかたちをしたかま(タンドール)でつくり、よりを「タンドリー」というそうです。タンドリーチキンは、とりにくにカレーこやヨーグルトをつけこんで、タンドリーでやきあげてつくります。きゅうしょくでは、ヨーグルトのかわりにレモンやしおこうじにつけこみ、おおきなオープンでやいています。						687	561
3 木	はいがごはん			はいがまい			326	245
	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、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、穀物酢、本みりん	117	117
	とりにくの しおこうじなべ		鶏若鶏肉モモ、鶏骨スープ		はくさい、だいこん、干し椎茸、にんじん、いんげん	うすくちしょうゆ、しおこうじ、こしょう	96	77
コメント	たかつきめいぶつ「うどんぎょうざ」は、たかつきのほくぶで、1980ねんくらいから、かていでしたしまれていました。ぎょうざのかわでつつむかわりに、きざんだうどんをまぜこんでやいています。みためは、おこのみやきのようですが、あじはぎょうざというふしぎなようです。うどんのもっちり、ぎょうざのこんがりしたしょうかんをたのしんでほしいです。						677	576
4 金	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			326	245
	①はいがごはん ②ルウ		豚モモ	なたね油、じゃがいも、カレールウ(7粒ゲツリ)、米粉カレールウ、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース	赤ワイン、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	248	198
	かいそうサラダ		海藻ミックス、まぐろ油漬	さとう	にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱	穀物酢、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	45	36
コメント	にんぎょのカレーライスは、おおきなかま2つつかって150粒つくっています。2しゅるいのカレールウをまぜあわせるなどして、こだわってあじつけています。かいそうサラダには、6しゅるいの海藻(かいそう)がはいっています。わかめ、くきわかめ、こんぶ、あかとさかのり、しろみりん、しろとさかのりがはいっています。						750	610

* 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	プリン					プリン	43 43
	ようふうちらしずし		まぐろ缶詰、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	さけ、穀物酢、しお	397 298
	たなばたじる		鶏肉モモ、こんぶ、けずりぶし	ビーフン	はくさい、にんじん、玉葱、オクラ	うすくちしょうゆ、本みりん、しお	111 89
コメント	7/7なので たなばたメニューです。たなばたじるには、あまのがわをイメージして、おこめで つくった ビーフンが はいって ます。ほしのかたちをした おくらと たんざくに きった にんじんが はいって いますので、さがして ください。ちらしずし は、ツナやハム、マッシュルームのはいった ようふうのちらしずしです。デザートは、アレルギーのあるひともおいしく たべられるよう、たまご・ぎゅうにゅう・だいずをいれずにつくられています。						689 568
8 火	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、赤ワイン	198 198
	やさいたっぷり コーンスープ		鶏肉さき身、牛乳	じゃがいも、米粉シチュー	ブロッコリー、玉葱、にんじん、はくさい、とうもろこし缶(クリーム)	しお、白こしょう	116 93
コメント	「ポークチャップ」は、ほんらいは、ぶたにくを やいてから、ケチャップソースでやわらかくにこんでつくりますが、きゅうしょく ではなく おにくがやわらかく しあがるように、トマトピューレとワインにおにくをつけこんでから、オーブンでやいて、ケチャップソースをかけています。アメリカの「ポーク チャップ 」というほねつきぶたにくをつかったりょうりをもとに、にほんの洋食(ようしょく)としてケチャップあじ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。						780 647
9 水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	さけのしおこうじやき		しろさけ	さとう	レモン(果汁)	しおこうじ、さけ、本みりん	94 94
	きゅうりとだいごんの あちゃらづけ			さとう	きゅうり、だいごん	うすくちしょうゆ、穀物酢、とうがらし(粉)	16 13
	なつやさいのみそしる		木綿豆腐、豚モモ、こんぶ、けずりぶし、 米みそ(淡色辛みそ)		にんじん、オクラ、なす、玉葱	水	88 70
コメント	「さけのしおこうじやき」は、しおこうじ・さけ・みりんなどの はっこうちょうみりょうと すこしのレモンを さかなにまぶして やきます。「あちゃらづけ」は、とうがらしのはいった あまずに やさいをつけこんだ、ピクルスのような つけものです。ふくおかけんの きょうどりょうりで なつの おぼんに たべられていたそうです。。						655 553
10 木	ちゅうかどんぶり			はいがまい			326 217
	①ごはん ②ぐ		豚モモ、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、干し椎茸、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、本みりん、しお、こしょう	104 83
	とりのからあげ		鶏肉モモ	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、さけ	209 167
コメント	からあげは とてもにんきです。たまごをつかわないかわりに、みずとねったこめこをくぐらせてから、かたくりこをまぶしてあげ ています。きょう つかう とりにくは ぜんぶで 37キロもあります。にくやさんで ひとつひとつ てさぎょうで カットされたものを きゅうしょくしつで あじつけて 2じかん ちかく かけて あげつけます。						777 605
11 金	セレクトデザート A. れいとうみかんゼリー		れいとうみかんゼリー				33 33
	B. れいとうヨーグルト			れいとうヨーグルト			57 57
	オムライス ①ケチャップライス 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(水煮)、グリーンピース(冷凍)	トマトピューレ、トマトケチャップ、しお	416 354
	ポトフ		ウィンナー、鶏肉胸	じゃがいも	だいごん、キャベツ、にんじん、玉葱、生しいたけ、ブロッコリー、セロリー	コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん、白ワイン、こしょう	166 133
コメント	【おたのしみこんだて】にんきのオムライスは、きょうしつで たまごシートとケチャップを かけてたべます。ケチャップライスの あじつけは、トマトピューレをおおめに さっぱりとした あじつけに なっています。セレクトデザートは、れいとうされたみかんゼリーとヨーグルト、どちらも はつとうじょうです。2しゅるいの デザートを くばるので、きょうしつで、すきなほうを ひ とつえらんでみましょう。						753 657 777 681

おたのしみ献立 7/11(金)

1学期の給食もあと少しですね。おたのしみ献立は、リクエストの多いオムライスと暑い夏にぴったりな冷凍デザートが登場します。2種類のデザートをクラスに半々で配るので好きなのを1つ選んでみましょう。

ぜひ「給食メモ」に、日頃の感想など書いて給食の先生や調理員さんへお知らせください。



給食試食会 実施報告 6月12日(木)

各学部の1年生のおうちの方々に給食をたべていただきました。給食の先生から「安全のためにいろんなことに気を付けて準備をしていること」「みんなに楽しんで食べてもらうよう、献立を日々考えていること」などをお話ししました。給食室も見学していただきました。

人気メニュー「ホットドッグチリ、やさいスープ、牛乳」をたべていただきました。「足りるかな…と思ったが、食べ応えがあった。」「愛情をもって熱心に頑張ってくださっていることがわかりました」など感想をいただきました。



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)	
14 月	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	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 (70g×2パック)、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、とうもろこし 缶	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	227	182
	ひじきとだいこんのサラダ		干ひじき、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	穀物酢、うすくちしょうゆ、 こしょう	57	46
コメント	「なつやさいのキーマカレー」には、かぼちゃ・なす・ズッキーニ・ピーマン・とうもろこしなど、いろいろのなつやさいが たくさんはっています。みなさんは いくつ みつけられたでしょうか？ひきにくと いっしょに ミートソースのように にこんだ カレーを、キーマカレーともよびます。「こめこナン」とのあいしょうも ばっちりです						722	562
15 火	はいがごはん			はいがまい			326	217
	ミyakミyakふりかけ				ミyakミyakふりかけ		4	4
	ぶたにくとキャベツの みそいため		豚モモ、テンメンジャン、米みそ(赤色辛 みそ)	さとう、なたね油、ごま油	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	139	111
	とうがんのちゅうかスープ		鶏肉モモ、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	とうがん、玉葱、にんじん、チンゲンツア イ、干し椎茸	さけ、しお、烏がらだし、う すくちしょうゆ、本みりん	77	62
コメント	はつとうじょうの「ミyakミyakふりかけ」は、どんなものかおたのしみに！(カリカリしたげんまいのはいった、のりかつおの ふりかけです。おみそのあじがします。ふくろに いろんなペースをしたミyakミyakの イラストが えがかれています。) 「と うがんのちゅうかスープ」は、 おおきなとうがんと、きゅうしょくしつで ていねいに かわをむいたり、わたやたねを とって います。なつがしゅんの とうがんと たべてみましょう。						684	532
16 水	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、なたね油		水	204	153
	①めん ②ぐ		焼き豚、豚骨スープ	ごま油	にんじん、玉葱、チンゲンツアイ、キャベ ツ、ぶなしめじ、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ、烏 がらだし、水、白こしょう、 しお	80	64
	さっぱりポテトの おんサラダ		まぐろ油漬	じゃがいも	にんじん、とうもろこし、きゅうり、レモ ン(果汁)	うすくちしょうゆ	61	49
コメント	「やさいたっぷり とんこつラーメン」は、きゅうしょくしつで、たっぷりのやさいを にこんだ とんこつスープと むしためん を、きょうしつで もりつけてたべます。「さっぱりポテトのおんサラダ」は じゃがいもなどを ツナといっしょに むして、レモ ンとしょうゆで さっぱりとあじつけています。						680	551
17 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
	ぎゅうどん			はいがまい			326	245
	①はいがごはん②ぐ		和牛モモ、こんぶ、けずりぶし	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、水	193	154
	チンゲンサイの いりどりおかかあえ		かつお加工品(かつお節)	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	本みりん、うすくちしょう ゆ	21	17
コメント	1がっき さいごの きゅうしょくは ぎゅうどんです。おいしいわぎゅうと、やさい、しらたけをあまからくあじつけて、ごはん にかけてたべます。はつとうじょうの「ぶどうかじゅう」もおたのしみに。ぎゅうにゅうのかわりに「こざかなくん」をよくかんで たべることで、じょうぶな ほねをつくるカルシウムをとることができます。						647	522

なつ 夏ばてにならないためにとりたい食品



豆類やひじきなど鉄分やビタミンB₁を多く含んでいるもの。血液を作るのを助けてくれます。

柑橘類や酢などで、クエン酸を多く含むもの。疲れをとってくれます。

豚肉やうなぎなどのビタミンB₁が含まれるもの。エネルギーをつくるのに役立ちます。

あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう！

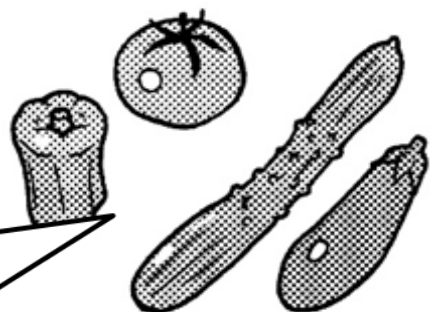
☆ポイント1☆

つめ 冷たいものを食べすぎないようにしましょう。
つめ 冷たいものをとりすぎると胃腸が弱ってしまいます。



☆ポイント2☆

すいぶん 水分はこまめにとるようにしましょう。
すいぶん ほきゅう 水分補給で、ねっちゅうしょう 熱中症を防ぎましょう。



☆ポイント3☆

やさい まいしょく 野菜を毎食、きちんととるようにしましょう。
やさい すいぶん 野菜には水分がたくさん含まれており、からだ ひ 体を冷やしてくれます。



☆ポイント4☆

いちにち しょく 1日3食、しっかり食べましょう。
あさ 朝ごはんからしっかり食べることでからだのリズムがととのいます。

＼ 給食室より お知らせです ／

がっき きゅうしょく はじ
2学期の給食は9月2日(火)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

いちにち 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。

