

# 5月のきゅうしょく

令和6年5月1日 大阪府立高槻支援学校

学内発 33号

## 【5がつ もくひょう】

## ぎょうじしょくについてしよう

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水	りんごゼリー			りんごゼリー			45	45
	ポークカレー ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	②ルウ		豚モモ	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	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, りんごピューレ	白こしょう, 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	261	230
	やさいサラダ		ハム	オリーブ油	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	りんご酢, 食塩, 白こしょう	94	83
コメント	きゅうしょくの カレーは、いつも 2つの かまで つくっています。しょうがくぶの カレーは あまめに、ちゅうがくぶ いじょうの カレーは ちょっと からめに つくっています。しんちゅうがく1ねんの みなさんは きっと きがつくと おもいます。						726	603
2木	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
	けいちゃん		鶏若鶏肉モモ, 米みそ(赤色辛みそ)	三温糖, ごま油	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	142	125
	わかたけじる		湯通し塩蔵わかめ, 生揚げ, 焼き竹輪, こんぶ, けずりぶし		たけのこ, にんじん, 切りみつば	うすくちしょうゆ, 本みりん, 食塩	62	54
コメント	いまが しゅんの たけのこを、「わかたけじる」にして ていきょう します。たけのこと わかめ、そのたの ぐざいも あわさつ て はるの かおりが します。						661	555
7火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	やきにく		和牛モモ, 米みそ(淡色辛みそ)	三温糖, はちみつ, ごま油	にんにく, りんご, 玉葱	みりん, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 穀物酢	189	166
	チンゲンサイとわかめのスープ		鶏若鶏肉胸, 湯通し塩蔵わかめ, 鶏骨スープ		だいこん, にんじん, チンゲンツァイ	本みりん, うすくちしょうゆ, 白こしょう, 食塩	37	32
コメント	やきにくのたれも、ちょうりしつで つくります。はちみつや りんごも、ミキサーに かけて つかいます。からみを おさえた ちょっと あまめの たれが、ごはんによく あいます。						552	443
8水	ミニバターロール			バターロール(学校給食用)			190	95
	ツナのとまとクリームスパゲティ			マカロニ・スパゲティ, オリーブ油			235	168
	①スパゲティ ②ソース		まぐろ缶詰, 豆乳	オリーブ油	玉葱, マッシュルーム, にんにく, トマト缶詰	トマトピューレ, 食塩	131	113
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ボンレスハム	オリーブ油	キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし缶詰	食塩, ガーリックパウダー	47	41
コメント	ツナのとまとクリームスパゲティ、ぜんかいほ もっと たべたいなあ〜 というこえが あったので、こんかいは スパゲティを ちょっと おおめに してみました。おさらに のこった ソースは、パンに つけて たべても マナーいはん には なりません。						603	417
9木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	あじつけのり			味付けのり			5	5
	さばのうめぼしに		まさば	三温糖	梅干し	こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん	162	162
	さつまじる		油揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(赤色辛みそ)	さつまいも, 板こんにやく	にんじん, だいこん, こまつな		114	100
コメント	さばを ほんの すこしの ちょうみりょうと うめぼしで にざかなに します。うめぼしが にがてでも たべやすい あじつけに しています。さばに ふくまれる あぶらには、けつえきを きれいに してくれる はたらきも あります。						607	512
10金	りんごかじゅう				りんご果汁		94	94
	ヨーグルト		ヨーグルトソフール				88	88
	カレーピラフ		豚モモ, 豚ばら	水稲穀粒(はいが精米), なたね油	マッシュルーム, 玉葱, 赤ピーマン, 干しぶどう, グリンピース	鳥がらだし, カレー粉, 食塩, 白こしょう	442	265
	チキンクリームシチュー		鶏若鶏肉モモ, 豆乳	なたね油, 米粉シチュー, シーフレーク(アレルギーフリー)	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, 西洋かぼちゃ, ブロッコリー	固形コンソメ	221	192
コメント	「カレーピラフ」は、はじめての メニューです。おこめに カレーこを 入れて たいた ごはんと、かまで いためた 「ぐ」を よくまぜて はいかん します。						845	639

\*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	からだをつくるもの【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)
13月	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
	マーボー豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉, 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油, 三温糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, にら	こいくちしょうゆ, 清酒, 鳥がらだし, トウバンジャン	201 177
	ブロッコリーとやきぶたいため		焼き豚	ごま油	ブロッコリー, にんじん, キャベツ	うすくちしょうゆ	43 38
コメント	「とうふが きれい」という こえも たまに ききます。「マーボー豆腐」は、あじが しっかり ついて いるので、ひかてき ちょうせん しやすい メニューです。おとうふ ひとくち だけでも チャレンジ してくれたら うれしいです。						701 591
14火	レーズンパン			ぶどうパン			220 147
	こぎかなくん		かたくちいわし				15 15
	とりにくのブロバンスふう		鶏若鶏肉モモ	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	食塩, こしょう混合, トマトピューレ, ウスターソース, 固形コンソメ	208 181
	だいこんとたまごのスープ		まぐろ缶詰, たまご		だいこん, にんじん	鳥がらだし, 食塩, こいくちしょうゆ	81 70
コメント	とりにくのブロバンスふうは、よくいためた たまねぎと トマトを いっしょに にこんだ ソースと、こんがり オープンで やいた とりにくを かまの なかで あわせて しあげます。とりにくと トマトは とても なかよしです。						524 413
15水	たけのごはん		油揚げ, こんぶ, けずりぶし	水稻穀粒(はいが精米)	たけのこ	うすくちしょうゆ, 清酒	358 215
	さわらのしおやき		さわら			食塩	113 113
	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)	板こんにやく, なたね油	だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな		123 108
コメント	しゅんの たけのこで「たけのごはん」にします。こまかく きった たけのこ あぶらあげ、ちょうみりょうを かまに 入れて たきこみます。						594 436
16木	はいがごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326 245
	しそこんぶふりかけ		しそこんぶ				15 15
	すぶた		豚モモ	かたくり粉, なたね油, ごま油, 三温糖	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 青ピーマン, 干し椎茸	こいくちしょうゆ, 清酒, トマトケチャップ, 穀物酢	154 136
	はるさめスープ		豚ひき肉	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 玉葱, にら, キャベツ	鳥がらだし, うすくちしょうゆ, 本みりん, 食塩, 白こしょう	81 70
コメント	すぶたは、しょうゆで したあじを つけた ぶたにくを あぶらで あげ、いためた やさいと いっしょに あまずあんで からめて しあげる おりょうりです。きゅうしょくでは、さんみが にがてでも たべやすい あじつけに しています。						576 466
17金	ハヤシライス ①ごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326 245
	②ルウ		和牛モモ	なたね油, シーフレーク(アレルギーフリー)	玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰	赤ワイン, 米粉ハヤシルウ, ウスターソース	231 201
	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 73
コメント	きょうは、うんどうかいの よこう れんしゅう です。ちょっと つかれていても、たべやすいような メニューに してみました。						640 519
20月	ミニこくとうパン			黒糖パン			197 99
	カレーうどん ①うどん			うどん, なたね油			141 101
	②ぐ		和牛モモ, 油揚げ, けずりぶし	米粉カレールウ, カレールウ(アレルギーフリー)	玉葱, 葉ねぎ, ぶなしめじ	本みりん, こいくちしょうゆ	160 139
	にくきんぴら		豚モモ	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	83 73
コメント	きゅうしょくの きんぴらは、こんさいが にがてでも たべやすいように、ほんの すこしの にんにくで かおりを だし、ぶたにくも いっしょに いためて つくりまします。よくかんで たべましよう。						581 412
21火	はいがごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326 245
	ぶりのしおこうじやき		ぶり			しおこうじ	155 155
	ゆかりあえ				りょくとうもやし, ゆかりふりかけ		5 4
	あつあげとだいこんのみそに		生揚げ, 焼き竹輪, 米みそ(淡色辛みそ), 米みそ(甘みそ), こんぶ, けずりぶし	板こんにやく, さといも	だいこん, にんじん, さやいんげん	うすくちしょうゆ, 清酒, 本みりん	138 120
コメント	きゅうしょくしつで おさかなを やくときは、いちどに ぜんぶ やけないので 550きれを 3かいに わけて やきます。みなさんが たべるころに さめて かたく ならないように、ひかげんや じかんには とても ちゅういが ひつようです。						624 524
22水	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
	はっぼうさい		豚モモ	ごま油, かたくり粉	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 青ピーマン	清酒, こいくちしょうゆ, 鳥がらだし, 食塩, 白こしょう	122 106
	とりのからあげ		鶏若鶏肉モモ	かたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく	食塩, 白こしょう, 清酒	178 156
コメント	とりのからあげも、にんき メニューの ひとつです。こんかいは、にんにくと しょうがの かおりを きかせた しおあじで、ぜんぶで 31キロの とりにくに かたくりこをつけてあげます。						757 638

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)
23 木	スライスチーズ		プロセスチーズ				56 56
	タコライス①ごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326 245
	②タコミート		豚ひき肉, 牛ひき肉	なたね油	にんにく, 玉葱, キャベツ, ズッキーニ, トマト缶詰	トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, テリパウダー, こいくちしょうゆ, 食塩, 白こしょう	183 159
	もずくスープ		鶏若鶏肉モモ, 沖縄もずく, 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, 清酒, 本みりん	56 49
コメント	タコライスは、メキシコリョウリの タコスの ぐを ごはんに かけた おきなわけんの おりょうりです。ごはんのうえに タコミートを かけて、おこのみで チーズを ちぎって かけて たべてください。						621 509
24 金	ジョア (マスカット)		ジョア				41 41
	はいがごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326 245
	にくじゃが		和牛モモ, こんぶ, けずりぶし	なたね油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん	水, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 本みりん, 清酒	169 147
	アスパラとだいこんのサラダ		まぐる缶詰	三温糖	だいこん, アスパラガス, にんじん	りんご酢, 食塩, 白こしょう	35 30
コメント	きょうの ジョアは、マスカットあじで いつもより ちいさいです。ぎゅうにゅうも つくので、デザートかんかくで おめしあがりください。						571 463
28 火	はいがごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326 245
	みそかつ		豚ロース, 大豆の華, 米みそ(赤色辛みそ)	こめこ, マネー(卵不使用), なたね油, 三温糖		白こしょう, 清酒	116 116
	むしきゃべつ				キャベツ		6 5
	さといもとだいこんのもの		生揚げ, こんぶ, けずりぶし	さといも	だいこん, にんじん, さやいんげん	うすくちしょうゆ, 本みりん	100 87
コメント	だいにんき メニュー「みそかつ」の とうじょうです。ぜんぶで 545まいの ぶたにくに ころもをつけて あぶらげ あげます。とても たいへんな さぎょうですが、みなさんの えがおを おもいうかべながら いっしょうけんめいがんばります。						548 453
29 水	はいがごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326 245
	あかうおのオリーブオイルやき		あかうお	オリーブ油	にんにく	食塩, 白こしょう, バジル, オレガノ, 白ワイン	82 82
	ひよこまめのミネストローネ		ベーコン, ひよこまめ	じゃがいも, オリーブ油	キャベツ, にんじん, 玉葱, さやいんげん, マッシュルーム, セロリー, にんにく, トマト缶詰, 野菜ミックスジュース	トマトピューレ, 食塩, 固形コンソメ, 白こしょう	148 129
コメント	あかうおの オリーブオイルやきは、オリーブオイルと にんにく、白ワイン、塩、こしょう、オレガノ、バジルを よくまぜたものを あかうおに からめて やきあげます。ちょっと イタリアの かおりを たのしめます。						556 456
30 木	ミニアップルパン			アップルパン			300 150
	ジャージャーめん①めん			中華めん, なたね油		水	178 128
	②あん		豚ひき肉, テンメンジャン, 米みそ(赤色辛みそ)	ごま油, 三温糖, かたくり粉	干し椎茸, たけのこ, ねぎ, にんにく, しょうが	トウバンジャン, 清酒, こいくちしょうゆ, 鳥がらだし	130 113
	ひじきのナムル		干ひじき	三温糖, ごま油	こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ, にんにく	穀物酢, こいくちしょうゆ	20 18
コメント	ひじきには「は」や「ほね」を じょうぶにしてくれる カルシウムや、おなかのちょうしをととのえる しょくもつせんい、「ち」のもとになる てつぶんが おおく ふくまれています。にもの だけではなく、ゆでて サラダなどにしてもおいしいです。						628 409
31 金	はいがごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326 245
	なっとう		糸引納豆				57 57
	ぶたにくとあつあげのみそいため		豚モモ, 生揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	かたくり粉, ごま油, 三温糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ, 生しいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん	167 147
	だいこんスープ		鶏若鶏肉胸	かたくり粉	だいこん, こまつな, しょうが	鳥がらだし, 食塩, うすくちしょうゆ	44 39
コメント	あさごはんでは たべることが おおい なっとうですが、きゅうしょくの なっとうは におい ひかえめで たべやすく にんき があります。						594 488

## 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表の作成を依頼し、学校へ提出する。



「学校生活管理指導表」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。