

10月のきゅうしょく

令和7年9月30日 大阪府立高槻支援学校

学内発 145 号

【10がつ もくひょう】 ともだちとなかよくたべよう

『共食』という言葉はきいたことはありますか？

『共食』は、一人で食べるのではなく、家族や友だち、誰かとコミュニケーションをとりながら食事をする事です。

みんなで楽しく食事の準備をしたり、食べ物のことを話したりすると、食べ物に興味ももてるようになります。

給食では、旬の食材を使った行事食や世界の料理、郷土料理、食べ物は肉、魚、野菜、牛乳などいろいろな食品を使います。

みなさんが好きなものや、思ったことを家族や仲間に話し、楽しく食べて、心も体も元気にしましょう。



引用『食育ピクトグラム』農林水産省

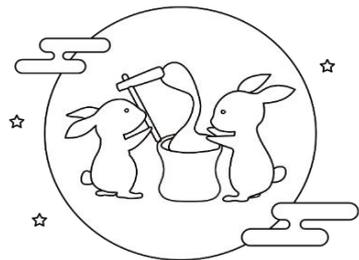
ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと【あか】	はたらきからのもつ【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー (kcal) 左：中学生 右：小(低)
1水	ハイチーズ		チーズ				38 38
	レーズンパン			レーズンパン			304 203
	とりにくとこんさいのポトフ		とりにく(もも)、鶏骨スープ	なたね油、さつまいも	にんじん、玉葱、ブロッコリー、だいこん、はくさい、れんこん	コンソメ、みりん、ガーリックパウダー、うすくちしょうゆ、こしょう、しお	111 94
	ミンチカツ		ミンチカツ	なたね油			160 160
コメント	「とりにくとこんさいのポトフ」には、れんこん、だいこん、にんじんなどの こんさいが はいっています。しゅんの さつまいももはいて、やさいのあまみと とりにくの うまみたっぷりのポトフです。						751 633
2木	せきはん		せきはんのもと	はいがまい、もち米			334 251
	さわらのしおこうじやき		さわら	さとう	レモン	しおこうじ、さけ、みりん	120 120
	のっぺいじる		とりにく、こんぶ、けずりぶし	板こんにやく、さといも、かたくり粉	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、干し椎茸	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、水	105 89
コメント	10がつ6かは がっこうのそうりつきねんびです。はいですが おいわいて みんなで せきはんをたべましょう。にほんではむかしから、あかいろには わざわいを おいはらうと いわれていました。もともとは「あかごめ」という あかいおこめが つかわれていたのが、あずきといっしょにたくように かわったそうです。いつものおこめに すこし「もちごめ」をまぜているので、もっちりとしたしょっかんがします。						697 598
3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		ぶたにく(もも)	なたね油、じゃがいも、カレールー(7粒ゲソフリー)、米粉カレールー、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	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	248 248
	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	58 58
コメント	カレーライスは、おおきなかま2つで150gつくれます。2しゅるいのアレルギーフリーのカレーこや ちょうみりょうであじつけをしてよくこんでいます。おにくも やさいも おいしくたべてほしいです。5ねんせいのみなさん、しゅくはくがくしゅうおかえりなさい。						763 763

*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)
7 火	なしランスゼリー			なしランスゼリー			39 39
	さといもごはん		こんぶ、けずりぶし	はいがまい、もち米、さといも(冷凍)		うすくちしょうゆ、みりん	316 237
	あげざかなのわふうあんかけ ①あげさかな②あん		まがれい、けずりぶし	かたくり粉、こめこ、なたね油、さとう	玉葱、たけのこ(水煮)、チンゲンツァイ、にんじん、干し椎茸	しお、水、うすくちしょうゆ、米酢	185 167
コメント	きのうですが、10がつ6かは、おつきみでした。おつきみにちなんで「さといもごはん」のとうじょうです。じゅうごやは、「いもめいげつ」ともよばれ、さといものしゅうかくじきとかさなるので、みのりにかんしやして、おそなえるふうしゅうがありました。しだいに、つきにみだてた おだんごも にんきがでて、りょうほう そなえられるようになったそうです。「なしランスゼリー」は、あきがしゅんのくだもの「わなし」と「ようなしのラフランス」をミックスしたゼリーです。ラフランスは、フランスなどヨーロッパでつくられていましたが、さいばいがとてもむずかしく、いまではぜつめつして、にほんでしかさいばいされていません。にほんのうぎょうはとてもすごいですね。						678 581
8 水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	バターうずまきパン			バターうずまきパン			285 190
	ぶたにくのパーベキューソース		豚ロース	なたね油、さとう	玉葱、にんにく、しょうが、りんご	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース	180 162
	やさいスープ		とりにく(もも)	じゃがいも	キャベツ、玉葱、ブロッコリー、にんじん、セロリー、だいこん	コンソメ、うすくちしょうゆ、水	75 64
コメント	「ぶたにくのパーベキューソースのソース」はぶたにくはオープンで焼き、すりおろしたたまねぎやりんごをちょうみりょうやスパイスといっしょににこんでつくったパーベキューソースをかけてつくります。ソースののこりをパンにつけてたべてもおいしいですよ。						671 547
9 木	はいがごはん			はいがまい			326 245
	とりのてりやき		とりにく(もも)	さとう	しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	125 125
	かきなます			さとう	だいこん、かき(甘がき)、レモン	米酢、しお	30 27
	こまつなとうふのみそしる		焼き竹輪、木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし、みそ		こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ	水	73 62
コメント	「かきなます」には、あきがしゅんのくだもの「かき」がはいっています。「かきがあかになるといしやがあおくなる」ということわざがあります。あきはいろんなたべものがおいしく、しゅんのかきもビタミンがほうふです。しっかりとべると、からだをげんきにしてくれます。						692 597

つきみ お月見について知ろう！

きゅうれき がつ にち ことし がつむいか ねん なか もっと
 旧暦の8月15日(今年は10月6日)は1年の中で最も空が澄みわたり月が明るく美しいとされており、月を鑑賞したり、収穫を祝ったりする日とされてきました。この旧暦の8月15日を「十五夜」や「中秋の名月」といいます。この日には、お月見だんごをお供えする習慣があります。お月見だんごのまるい形はお月さまの形をあらわしています。



🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡

じゅうごや じゅうさんや なん 十五夜、十三夜って何だろう？

「お月見」といえば、十五夜が有名ですが、日本にはもう一つ、お月見を楽しむ風習があります。それが十三夜です。昔から、十五夜だけ、または十三夜だけというように、どちらか片方だけお月見をするを「片見月」といいました。十五夜と十三夜の両方を見て、はじめて完全な月見と考えられていたのです。今年の十三夜は11月2日です。ぜひ、二つのお月見を楽しんでみませんか。



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：中学生 右：小(低)	
10金	ござかなくん		ござかなくん				15	15
	ぎゅうどん			はいがまい			326	326
	①はいがごはん ②ぐ		和牛もも、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	194	194
	チンゲンサイのいろどりおかかあえ		かつおぶし	なたね油	チンゲンツアイ、赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ	みりん、うすくちしょうゆ	21	21
コメント	「ぎゅうどん」には、おいしいわぎゅうがつかわれています。やさいとしらたきと、いっしょにあまからくにこんでいます。「チンゲンサイ」のいろどりおかかあえにはカラフルなパプリカがはいっています。やさいのあざやかないろには、からだをげんきに作るビタミンがたっぷりふくまれています。					694	694	
14火	はいがごはん			はいがまい			326	245
	やさいふりかけ				やさいふりかけ		4	4
	チャプチェ		ぶたにく(もも)	なたね油、さとう、はるさめ	しょうが、にら、干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	186	158
	だいこんスープ		とりにく(もも)、わかめ、鶏骨スープ		にんじん、だいこん、こまつな	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、水	49	42
コメント	チャプチェはかんこくりょうりの、はるさめいためです。あまからくあじつけたやさいとにくのうまがしみこむように、はるさめがくずれないように、かためにちょうりして、きょうしつでちょうどよくなるようにちょうせいしてつくられています。					703	586	
15水	はいがごはん			はいがまい			326	245
	あじつけのり		あじつけのり				5	5
	さんまのしおやき		さんま			しお	172	172
	さわにわん		ぶたにく(もも)、こんぶ、けずりぶし	かたくり粉	にんじん、だいこん、ごぼう、切りみつば、しょうが	うすくちしょうゆ、みりん、しお、水	65	55
コメント	さんまは、かんじで「秋刀魚」とかれます。あきにおいしいさかなで、かたなのように、キラキラとしたほしからだをしています。さんまなどのさかなには、からだをつくるタンパクしつやてつぶん、ほねをしようぶにするカルシウムやビタミンがほうふにふくまれています。ことしのさんまは、ほうさくで、みもふとく、おいしくたべられます。おうちでたべるきかがあれば、こぼねもよくかんでたべてみてください。					706	615	
16木	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(水煮)、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、水	198	178
	やさいたっぷりコーンスープ		鶏肉ささ身、牛乳	じゃがいも、米粉シチュー	プロコリー(冷凍)、玉葱、にんじん、はくさい、とうもろこし缶(9g)	水、しお、こしょう	105	89
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、オープンでやいて、ケチャップソースをかけています。アメリカの「ポークチョップ」というほねつきぶたにくをつかつ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。					769	624	
17金	まいたけごはん		和牛もも(脂身付き)	はいがまい、なたね油、さとう	まいたけ、にんじん	こいくちしょうゆ、しお、さけ	367	275
	かぼちやのそぼろあんかけ		とりにく	さとう、かたくり粉	西洋かぼちや、しょうが	しお、さけ、うすくちしょうゆ、みりん、水	124	105
	わかめのすましじる		焼き竹輪、わかめ、こんぶ、けずりぶし		だいこん、こまつな、えのきたけ	うすくちしょうゆ、みりん、水、しお	42	36
コメント	まいたけごはんはぎゅうにくとまいたけをあまからくいためておこめにまぜてたきこみます。まいたけは「みつけると、まうほどうれしい」ということかなづけられました。かおりもよく、かんぼうやくにもつかわれていました。からだのちょうしをととのえてくれます。					671	554	
20月	はいがごはん			はいがまい			326	245
	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		4	4
	とりにくのうまに		とりにく(もも)、焼き竹輪、こんぶ、けずりぶし	なたね油、さといも(冷凍)、さとう	しょうが、干し椎茸、にんじん、れんこん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん、水	190	162
	ほうれんそうのいそあえ		焼きのり、かつおぶし		ほうれんそう、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ	22	19
コメント	「とりにくのうまに」はとりにくと、れんこん・さといも、ほししいたけなどをあまからくにこみます。れんこんはこれらがしゅんのやさいです。れんこんのビタミンBはでんぷんにまもられているので、よくにこんでもビタミンがこわれにくいです。					680	567	
21火	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	143
	①めん ②スープ		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、鳥がらだし、水、こしょう、しお	82	62
	さっぱりポテトのおんサラダ		ツナ	じゃがいも	にんじん、とうもろこし、きゅうり、レモン	うすくちしょうゆ	61	52
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、たっぶりのやさいを 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られます。					682	542	
22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
	あじつけのり		あじつけのり				5	5
	ぶたにくとやさいのしおこうじいため		豚ロース	なたね油、さとう、かたくり粉	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、しょうが	さけ、しおこうじ、ガーリックパウダー、こいくちしょうゆ	183	156
	チンゲンサイとわかめのスープ		鶏肉ささ身、わかめ、鶏骨スープ		玉葱、だいこん、にんじん、チンゲンツアイ	コンソメ、みりん、うすくちしょうゆ、こしょう、しお、水	41	35
コメント	チンゲンサイは、はるとあきによくだまわり、てつぶん、カルシウム、ビタミンなどえいようがほうふなやさいです。とくに、にくといっしょにとることで、てつぶんのきゅうしゅうがよくなります。					686	571	

ひづけ	こんだて	ぎゆうにゆう	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	あきのかおりごはん		とりにく(もも)	はいがまい, さつまいも, なたね油	にんじん, ぶなしめじ, 干し椎茸	うすくちしょうゆ, みりん, しお	387 290
	なすとあげのみそしる		あぶらあげ, わかめ, こんぶ, けずりぶし, みそ		なす, にんじん, 玉葱, こまつな	水	90 77
	さけのしおやき		しろさけ			しお	87 87
コメント	あきのかおりごはんは とりにくや きのこなど あまからくいためた ぐざいと こんがりとするあげした さつまいもを たきたてのごはんに まぜこみます。あまからいぐざいと さつまいものあまみが よくあいます。あきのかおりをたのしんでくださいね。						702 592
24金	はいがごはん			はいがまい			326 245
	あげギョーザのこうみだれ ①ぎょうざ ②たれ		卵ぬきぎょうざ(冷凍)	なたね油, さとう, ごま油	ねぎ	米酢, こいくちしょうゆ, ガーリックパウダー	143 95
	はるさめスープ		とりにく(もも)	ごま油, はるさめ	しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ	鳥がらだし, うすくちしょうゆ, みりん, しお, こしょう, 水	98 83
コメント	「あげギョーザのこうみだれ」は、あぶらであげたぎょうざに こうみだれをかけてたべます。ぎょうざのかずは ひとり3こずつ(しょうがくぶていがくねんは、2こずつ)です。ぜんぶで1450こもの ぎょうざを あげるので、おいそがしです。						705 561
27月	やさいゼリー			やさいゼリー			42 42
	ハムピラフ		鶏骨スープ, ロースハム	はいがまい	マッシュルーム(ゆで), 玉葱, にんじん, 青ピーマン	コンソメ, しお, こしょう	371 278
	あきやさいのポトフ		とりにく(もも), 鶏骨スープ	さつまいも	にんじん, 玉葱, チンゲンツアイ, だいこん, しいたけ	コンソメ, うすくちしょうゆ, みりん, しお, こしょう, 水	153 130
コメント	「あきやさいのポトフ」には、あきがしゆんの、チンゲンサイやさつまいもがはっています。はつとうじょうの「やさいゼリー」は、にんじんと みかんをミックスしてつくられています。やさいがながてなひと、よければひとくちたべてみてほしいです。						704 588
28火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	ぶたにくのこのはどんぶり ①はいがごはん ②ぐ			はいがまい			326 245
			たまご, 焼き竹輪, ぶたにく(もも), こんぶ, けずりぶし	さとう, かたくり粉	玉葱, にんじん, 葉ねぎ	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, みりん, 水	173 147
	れんこんサラダ		ツナ	さとう, オリーブ油	れんこん, 玉葱, にんじん, さやいんげん	米酢, うすくちしょうゆ, こしょう	68 58
コメント	このはどんぶりは かんさい はっしょうのどんぶりです。ぶたにくや ちくわなど ぐざいを まいちら このはに みてて こうよばれるようになりました。「れんこんサラダ」は、しゆんのれんこんの シャリシャリというしよつかんをたのしんでみてください。このしよくもつせんにいには、おなかのちょうしをよくするはたらきがあります。「す」であじつけることで シャリシャリかんを ひきだすことができます。						698 580
29水	はいがごはん			はいがまい			326 245
	あじつけのり		あじつけのり				5 5
	さばのうめしおやき		まさば	さとう	梅干し(塩漬)	うすくちしょうゆ, さけ, みりん, 水	159 159
	みそけんちんじる		木綿豆腐, こんぶ, けずりぶし, みそ	板こんにやく, ごま油	だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな	水	82 70
コメント	「さばのうめしおやき」は2.6kgもある うめしを きゆうしよくしつで、こまかくきざんで あまめにあじつけた うめだれをつくり、さばにぬりつけて やいています。ほんのりうめのかおりを たのしんでほしいです。「みそけんちんじる」はぐざいを ごまあぶらで かおりよくいたててから、だしじるでこんで、みそであじつけています。						710 616
30木	みかん				みかん		39 39
	しよくパン			食パン			276 184
	チリコンカン		大豆, 豚ひき肉, 鶏骨スープ	なたね油, こめこ, さとう	にんにく, 玉葱, トマト缶, にんじん, セロリ	こしょう, ナツメグ(粉), チリパウダー, ウスターソース, しお, コンソメ, 水	172 146
	ジャーマンポテト		ベーコン, ウィンナー	じゃがいも, オリーブ油	玉葱, さやいんげん	しお, こしょう, ガーリックパウダー	107 91
コメント	チリコンカンは メキシコのえいきょうをうけたアメリカのりょうり(テキス・メクスりょうり)で ひきにくとだいずの とともにこみです。だいずは「はたけのにく」ともよばれ からだをつくる たんぱくしつが たっぷりふくまれています。みかんは、すこしはやめにとれた「わせみかん」がとうじょうします。かわのいろは、きいろ(きみどりいろ)をしています。あまみとさんみのバランスがよく、かわもうすくたべやすいです。						732 598
31金	ぶどうかじゆう				ぶどうかじゆう		92 92
	こざかなくん		こざかなくん				15 15
	ハヤシライス			はいがまい			326 245
	①はいがごはん ②ルウ		和牛モモ	なたね油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(ゆで), トマト缶	赤ワイン, しお, こしょう, 米粉ハヤシルウ, ウスターソース, 濃厚ソース, 水	211 179
パンプキンサラダ	ツナ	さとう	西洋かぼちゃ(冷凍), きゅうり, 玉葱	米酢, しお	70 60		
コメント	[ハロウィン] こだいアイルランドのこみでは11/1がしんねんとされていて、そのぜんじつ10/31は1ねんさいごのひに、あきのしゆうかくをいわうとともに せんぞのれいがかえってくるといわれていました。なかには わるい霊(れい)もいっしょにやってくるので、こわがらせておいはうために、かそうしていたそうです。こわいかおのおおげかぼちゃをつくり ハロウィンのよるに いえのそとに おくのがゆうめいですね。もともとは「かぶ」でつくられていたのですが、ハロウィンがアメリカにわたってから かぼちゃで つくられるようになったそうですよ。きゆうしよくでは パンプキンサラダが とうじょうします。						714 590

*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。