





6月のきゅうしょく


令和6年6月1日 大阪府立高槻支援学校

学内発 62号

【6がつ もくひょう】

よくかんでたべよう

| 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) |
|-------------|---|---|------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|
| 3 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 |
| | さわらのしおこうじやき | | さわら | | | しおこうじ | 115 115 |
| | いそあえ | | 味付けのり | | りょくとうもやし | | 8 7 |
| | みそけんちんじる | | 木綿豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), こんぶ, けずりぶし | こんにゃく, さといも, ごま油 | | だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな | 123 108 |
| コメント | しおこうじは、はっこうして つくられる ちょうみりょうです。さかなを やわらかくしたり、うまみを ひきだす はたらきがあります。 | | | | | | 703 606 |
| 4 火 | ジョア (マスカット) | | ジョア | | | | 41 41 |
| | なつやさいと ひきにくのカレー |  | 豚ひき肉 | 水稻穀粒(はいが精米) カレールウ (7Mゲンフリ), 米粉カレールウ, なたね油 | にんにく, しょうが, 玉葱, なす, ズッキーニ, オクラ, 赤ピーマン, 西洋かぼちゃ, トマト缶詰, ブルーン | ウスターソース, 水 | 326 245 216 187 |
| | ごぼうサラダ | | ボンレスハム | なたね油, ごま(いり) | ごぼう, にんじん, キャベツ, 玉葱 | 穀物酢, 食塩, こいくちしょうゆ | 55 48 |
| | コメント | きょうは、むしばよぼうデーです。じょうぶな はで しっかり かんて たべてもらえるように、こんだてに ごぼうの はいった サラダを いれてみました。しっかり かんて たべてください。 | | | | | |
| 5 水 | ミニパンパン | | | パンパン | | | 220 110 |
| | にくじるうどん うどん 具 |  | 豚モモ, こんぶ, けずりぶし | うどん, なたね油 三温糖 | こまつな, ぶなしめじ, ねぎ | こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 本みりん, 水 | 141 101 124 108 |
| | ポテトサラダ | | ボンレスハム | じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ | にんじん, 玉葱, きゅうり, 干しぶどう, とうもろこし缶詰(ホ-ル) | 食塩, 白こしょう | 104 90 |
| | コメント | にくじるうどんは、はじめての こんだてです。こいめの つゆに、ぶたにくと ねぎなどの やさいが たっぷり はいっています。どうぞ おたのしみに。 | | | | | |
| 6 木 | こざかなくん | | かたくちいわし | | | | 15 15 |
| | 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, 水 | 122 106 |
| | あげどりのなんばんづけ | | 鶏若鶏肉モモ | かたくり粉, なたね油, 三温糖 | ねぎ | 清酒, こいくちしょうゆ, 米酢 | 200 156 |
| コメント | きょうは、しんにゆうせいの ほごしゃを たいしょうにした ししょくかいです。にんきの「あげどりのなんばんづけ」を こんだてに いれてみました。ぜんぶで 36キロの とりにくを、ちょうりいんが まごごろ こめて ちょうりします。 | | | | | | 663 522 |
| 7 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 |
| | さばサンド パン | | | コッペパン | | | 276 184 |
| | さば | | まさば | | 玉葱, レモン | 食塩 | 151 151 |
| | ポークビーンズ | | 豚モモ, 大豆, ペにばないんげん | じゃがいも, なたね油 | にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ブロッコリー | トマトピューレ, ウスターソース, トマトケチャップ, 固形コンソメ, 白こしょう, 食塩, 水 | 176 154 |
| コメント | さばサンドは、トルコの しゅと イスタンブールの みなとで うられている ごとうち グルメです。ほんばでは かたい フランスパンに やいた さばを はさむのですが、きゅうしょくでは たべやすいように コッペパンに しています。 | | | | | | 785 671 |
| 10 月 | うめしらすごはん |  | しらす | 水稻穀粒(はいが精米) | 梅干し | | 330 247 |
| | とりにくとだいこんの はるさめに | | 鶏若鶏肉モモ, 鶏骨スープ | 緑豆はるさめ, 三温糖 | だいこん, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, 葉ねぎ, しょうが | 鳥がらだし, 水, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 清酒, 食塩, とうがらし | 161 140 |
| | いわしのしおやき | | まいわし | | | | 62 62 |
| コメント | きょうは「入梅(にゅうばい)」という ひです。「つゆにはいりますよ」「うめが みのるころ ですよ」という ひです。にゅうばいに ちなんで、「うめしらすごはん」と「いわしのしおやき」を こんだてに いれました。 | | | | | | 553 449 |

*ぎゅうにゆう  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) | |
|---------|--|--------|--------------------------------|--------------------------------|--|--|--------------------------------|-----|
| 11 火 | はいがごはん | | | 水稲穀粒(はいが精米) | | | 326 | 245 |
| | ぶたキムチいため | | 豚モモ | なたね油 | 玉葱, りょくとうもやし, なら, はくさい(キムチ漬) | こいくちしょうゆ, 食塩 | 142 | 124 |
| | キャベツとなまあげのみそしる | | 生揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛みそ) | じゃがいも | キャベツ, にんじん, ねぎ | 水 | 87 | 76 |
| コメント | ひさしぶりに、「ぶたキムチいため」がとうじょうします。からいものがにがてでもたべやすいように、あまめのキムチをしようします。 | | | | | | 555 | 445 |
| 12 水 | のむヨーグルト | | のむヨーグルト | | | | 131 | 131 |
| | ぎゅうにくのしぐれずし | | 和牛モモ | 水稲穀粒(はいが精米), 上白糖, 三温糖 | しょうが, きゅうり, みょうが | 穀物酢, 食塩, こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん | 442 | 331 |
| | なすのみそいため | | 米みそ(赤色辛みそ) | ごま油, 三温糖 | なす, 青ピーマン | 本みりん | 61 | 53 |
| | かきたまじる | | 鶏若鶏肉胸, たまご, 木綿豆腐, こんぶ, けずりぶし | かたくり粉 | ほうれんそう, にんじん | 水, うすくちしょうゆ, 本みりん | 99 | 86 |
| コメント | ぎゅうにくのしぐれずしは、あまからくたいたぎゅうにくをすめしにまぜ、きゅうりとみょうがをいれてしあげます。しょくよくがおちるあついきせつにぴったりのメニューです。 | | | | | | 733 | 601 |
| 13 木 | はいがごはん | | | 水稲穀粒(はいが精米) | | | 326 | 245 |
| | あかうおのたつたあげふう | | あかうお | かたくり粉, なたね油 | しょうが | こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん, 水 | 143 | 143 |
| | しらすおろし | | しらす | | だいこん | | 9 | 9 |
| | とりにくとこんにやくのみそに | | 鶏若鶏肉モモ, 米みそ(赤色辛みそ), こんぶ, けずりぶし | さといも, 板こんにやく, 三温糖, かたくり粉 | にんじん, れんこん, さやいんげん | うすくちしょうゆ, 清酒, 水 | 159 | 135 |
| コメント | あげたさかなといっしょに「しらすおろし」をたべると、あとあじもさっぱりし、いがもたれません。ふそくしがちなカルシウムもおぎなってくれます。 | | | | | | 637 | 532 |
| 14 金 | チーズバーガーパン | | | コッペパン | | | 276 | 184 |
| | スライスチーズ | | プロセスチーズ | | | | 56 | 56 |
| | てづくりハンバーグ | | 牛ひき肉, 豚ひき肉, 豆乳, 大豆の華 | じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ, 三温糖, 米粉ハヤシルウ | 玉葱, にんじん | 食塩, 白こしょう, ナツメグ, トマトケチャップ, ウスターソース, 濃口醤油 | 224 | 224 |
| | ミネストローネ | | ウィンナー | なたね油 | キャベツ, なす, にんじん, 玉葱, ブロッコリー, 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 | 赤ワイン, 固形コンソメ, 食塩, 白こしょう | 94 | 82 |
| コメント | チーズバーガーは、きれめのはいったまるいコッペパンに、まごころたっぷりのてづくりハンバーグとスライスチーズをじぶんではさんでつくってみましょう。 | | | | | | 650 | 546 |
| 17 月 | はいがごはん | | | 水稲穀粒(はいが精米) | | | 326 | 245 |
| | やさいふりかけ | | | | | ふりかけ・野菜ふりかけ | 4 | 4 |
| | ぶたにくとねぎのいためもの | | 豚モモ | 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 | 109 |
| | さつまじる | | 油揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛みそ) | 板こんにやく, さつまいも | にんじん, だいこん, ねぎ | 甘酒, 水 | 114 | 100 |
| コメント | ぶたにくとねぎのいためものは、にんにくとしょうが、しおでしたあじをつけたぶたにくをあぶらでいためたところに、しろねぎとたまねぎをくわえてしあげます。ごはんがすすむあじつけです。 | | | | | | 584 | 458 |
| 18 火 | ミニこめこパン | | | 米粉パン | | | 204 | 153 |
| | スパゲティミートソース 麺 | | | マカロニ・スパゲッティ, オリーブ油 | | | 235 | 168 |
| | ソース | | 豚ひき肉 | オリーブ油, 米粉 | にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰, 野菜ミックスジュース | 赤ワイン, 白こしょう, トマトピューレ, 水, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, 食塩 | 268 | 236 |
| | ブロッコリーとコーンのサラダ | | ロースハム | なたね油 | キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし缶詰(ホール) | りんご酢, 食塩, ガーリックパウダー, バジル(粉) | 47 | 41 |
| コメント | きゅうしょくのミートソースは、ひきにくといっしょにたくさんのしゅるいのやさいとやさいジュースをいれてじっくりこむので、まるやかなしあがりになっています。やさいがにがてでもたべられるようなあじつけです。 | | | | | | 754 | 598 |
| 19 水 | はいがごはん | | | 水稲穀粒(はいが精米) | | | 326 | 245 |
| | ソースかつ | | 豚ロース, 大豆の華 | こめこ, 卵不使用マヨネーズ, なたね油, 三温糖 | | こしょう混合, 清酒, 濃厚ソース, ウスターソース, こいくちしょうゆ, 本みりん, りんご酢 | 321 | 321 |
| | むしきゃべつ | | | | キャベツ | | 6 | 5 |
| | さといもととうふのみそしる | | 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, さといも | だいこん, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ | 水 | 76 | 66 |
| コメント | にんきメニューの、ソースかつのとうじょうです。ぜんぶで545まいのぶたにくにていねいにころもをつけて1まいずつあげます。みなさんのえがおをおもいうかべながらちょうりいんもがんばります。 | | | | | | 729 | 637 |
| 20 木 | チキンライス | | 鶏若鶏肉モモ | 水稲穀粒(はいが精米), なたね油 | マッシュルーム(ゆで), 玉葱, 青ピーマン, とうもろこし缶詰(ホール) | 鳥がらだし, トマトケチャップ, 食塩, 白こしょう | 408 | 306 |
| | ポーククリームシチュー | | 豚モモ, 豆乳 | なたね油, 米粉シチュー, シチュー(7ℓゲソ) | 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, 水 | 206 | 179 |
| コメント | チキンライスは、コンソメをいれてかためにたいたごはんと、ケチャップであじつけた「ぐ」をかまのなかでよくまぜてしあげます。むらがでないようにていねいにさぎょうします。 | | | | | | 614 | 485 |

| 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) | |
|------|---|--------|------------------------------------|------------------------------------|---|--|--------------------------------|-----|
| 21金 | のむヨーグルト | | のむヨーグルト | | | | 131 | 131 |
| | ミニレーズンパン | | | レーズンパン | | | 264 | 132 |
| | みそラーメン 麺 | | | 中華めん, なたね油 | | 水 | 178 | 128 |
| | 具 | | 焼き豚, 米みそ(赤色辛みそ), 米みそ(淡色辛みそ), 豚骨スープ | ごま油 | にんじん, りょくとうもやし, 玉葱, にら, ねぎ, とうもろこし缶詰(ホ-ル), にんにく, しょうが | 清酒, 本みりん, 濃口醤油, 鳥がらだし, 白こしょう, 食塩 | 116 | 101 |
| | かいそうサラダ | | カットわかめ, ロースハム | 三温糖 | 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, 食塩, 白こしょう | 38 | 32 |
| コメント | ラーメンも、にんきメニューのひとつです。スープには、たくさんのしゅるいのやさいととうもろこしがはいっています。 | | | | | | 727 | 524 |
| 24月 | 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 |
| | こうやどうふのたまごとじ | | 鶏若鶏肉モモ, たまご, 高野豆腐, こんぶ, けずりぶし | 三温糖 | にんじん, 玉葱, たけのこ, さやいんげん, 干し椎茸 | 水, うすくちしょうゆ, 本みりん, 食塩 | 168 | 146 |
| | ブロッコリーとウイナーのいためもの | | ウイナー | なたね油 | ブロッコリー, にんじん, とうもろこし, キャベツ | 食塩, 白こしょう | 61 | 53 |
| コメント | こうやどうふは、とうふをこおらせてかんそうさせたたべものです。ほねをしょうぶにするはたらきのあるカルシウムが、ほうふにふくまれています。 | | | | | | 612 | 501 |
| 25火 | チリドック パン | | | コッペパン | | | 276 | 184 |
| | 具 | | ウイナー, 豚ひき肉 | こめこ, なたね油 | 玉葱 | トマトピューレ, トマトチャップ, チリパウダー, カレー粉, 濃厚ソース, 白こしょう | 310 | 200 |
| | ベーコンとコーンのシチュー | | ベーコン, 豆乳 | じゃがいも, 米粉, シュ-フレク(7MLゲソフリ), 米粉シチュー | ブロッコリー, 玉葱, にんじん, とうもろこし缶詰(クリーム), とうもろこし缶詰(ホ-ル) | 水, 塩, 白こしょう | 151 | 131 |
| コメント | チリドックは、きれめのはいったパンにじぶんでチリソースとウイナーをはさんでたべます。おおきなくちをあけてしっかりかんでたべてください。 | | | | | | 737 | 515 |
| 26水 | 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 | なたね油 | しょうが, にんじん, 玉葱, りょくとうもやし, さやいんげん | こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん, 白こしょう, うすくちしょうゆ | 194 | 170 |
| | なすのみそしる | | 生揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛みそ) | じゃがいも | なす, ぶなしめじ, ねぎ | 水 | 98 | 85 |
| コメント | ぶたにくのしょうがやきは、なまのしょうがをおろしてつかっているの、とてもかおりがいいです。にんじんやいんげんなどのやさいも、いろどりよくはいっています。 | | | | | | 618 | 500 |
| 27木 | はいがごはん | | | 水稻穀粒(はいが精米) | | | 326 | 245 |
| | ホキのあまずあん | | ホキ, 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 | 163 | 163 |
| | とりにくのしおこうじなべ | | 鶏若鶏肉モモ, 鶏骨スープ | | キャベツ, 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 | 100 | 87 |
| コメント | タラよりもたんぱくで、しょうひんなあじわいがとくちょうの「ホキ」をこんがいはからあげにしてていきょうします。あまずあんをかけてたべてください。 | | | | | | 589 | 495 |
| 28金 | みかんゼリー | | | 国産みかんゼリー | | | 46 | 46 |
| | ハヤシライス ごはん | | | 水稻穀粒(はいが精米) | | | 326 | 245 |
| | ルウ | | 和牛モモ | なたね油, ハヤシフレク(7MLゲソフリ), 米粉ハヤシルウ | 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰(ホ-ル) | 赤ワイン, ウスターソース, 水 | 231 | 201 |
| | ジャーマンポテト | | ウイナー | 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 | ジャーマンポテトも、にんきメニューのひとつです。むしたじゃがいもといためたウイナーとやさいを、かまのなかでまぜてあげます。さいごにいれるあらびきのくろコショ-が、おいしさのポイントです。 | | | | | | 686 | 565 |

6月 きゅうしよくもくひょう 給食目標『よくかんで食べよう』

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかりかむようにしましょう。



よくかむことの効果



| | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <p>ひまんよぼう 肥満予防</p> | <p>のうかつせいか 脳の活性化</p> | <p>しょうかきゅうしよく たす 消化・吸収を助ける</p> | <p>むしよぼう むし歯予防</p> |
| <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> | <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> | <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> | <p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> |