

9月のきゅうしょく

令和7年9月1日 大阪府立高槻支援学校

学内発 121 号

なつやす お 夏休みが終わりでしたが、まだまだ暑い日が続いています。学校生活を楽しみながら元氣
す にごすためにも、規則正しい生活リズムに せいかつ ととの つか のこ す 整え、疲れを残さず過ごしていきましょう！

なつやす せいかつ 夏休みの生活をチェックしよう！

①1日3食 朝・昼・夕 かかさず食べた

②おやつは時間と量を決めて食べた

③栄養バランスを 考えて、野菜や魚も積極的に食べた

④ジュースばかりでなく、水やお茶で水分補給をした

⑤早寝・早起き、適度な運動ができた

⑥熱中症、病気や風邪にならず、元気に過ごすことができた



〇が5～6こ いい調子！これからも続けていこう！

〇が3～4こ もう少し！引き続き頑張ろう！

〇が1～2こ 体調は大丈夫？ひとつずつでもやってみよう！



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)	
2 火	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ルゲンツリ）、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	211
	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、白こしょう	45	38
コメント	カレーライスでげんきに2がっきをはじめましょう！ 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	625
3 水	ホットドッグチリ			コッペパン			276	184
	①パン②ウインナー		ウインナー				128	128
	③チリソース		豚ひき肉	こめこ、なたね油	玉葱	トマトピューレ、トマトケチャップ、チリパウダー、カレー粉、濃厚ソース、こしょう	60	51
	やさいスープ		鶏肉モモ、鶏骨スープ	じゃがいも	玉葱、にんじん、ブロッコリー、セロリー	固形コンソメ、白ワイン、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、水	75	64
コメント	ホットドッグチリは、きれめの はいったコッペパンに、ウインナーとチリソースを じぶんで はさんで たべます。チリソースには、カレーこや チリパウダーがはいって すこしだけ スパイシーな あじです。						677	565
4 木	はいがごはん			はいがまい			326	245
	さけのマヨネーズソースがけ		さけ	マヨネーズ（卵不使用）、さとう		本みりん、うすくちしょうゆ	145	145
	①さけ ②ソース							
	とうがんとすのそぼろあん		鶏肉ひき肉、こんぶ、けずりぶし	なたね油、かたくり粉	とうがん、なす、はくさい、にんじん、ねぎ、生しいたけ、しょうが	うすくちしょうゆ、本みりん、しお	110	94
コメント	にんぎのさかなりょうり「さけのマヨネーズソースがけ」は、マヨネーズにしょうゆや、みりん、さとうであじつけたマヨネーズソースを、やいたさけにかけてたべます。さけには、からだをつくるタンパクしつやビタミンがたっぷりあります。						719	621

* 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)	
5 金	タコライス		チーズ				38	38
	①はいがごはん			はいがまい			326	245
	②チーズ③タコミート		豚ひき肉、牛ひき肉	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	赤ワイン、トマトビュレ、ケチャップ、ウスター、カレー粉、チリパウダー、しお、こしょう	179	152
	もずくスープ		鶏肉モモ、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、さけ、本みりん、水	56	48
コメント	タコライスは、メキシコリょうりである タコスのごを ごはんの うえにのせた おきなわけんの りょうりです。もずくスープには、おきなわでとれた おいしいもずくがつかわれています。						737	620
8 月	りんごかじゅう				りんごかじゅう		94	94
	こざかなくん		こざかなくん				15	15
	なつやさいの キーマカレーライス			はいがまい			326	245
	①はいがごはん②ルウ		豚ひき肉、鶏骨スープ	カレールウ (76g/37g)、米粉カレールウ、なたね油	玉葱、しょうが、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、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、	241	205
	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	43
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、いろいろとどりのなつやさいがたくさんはいっています。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。きょうは、ナンでなく、ごはんにかけてたべましょう。						726	601
9 火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	111
	さつまいもパン			さつまいもパン			308	262
	ビーフンのちゅうかいため		豚モモ	なたね油、ビーフン、ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、青ピーマン、キャベツ	さけ、鳥がらだし、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	178	151
	ちゅうかふうさんみ スープ		鶏肉モモ、鶏骨スープ	なたね油、かたくり粉	はくさい、だいこん、にんじん、チンゲンツァイ、えのきたけ、干し椎茸	しお、鳥がらだし、うすくちしょうゆ、みりん、す、ガーリックパウダー、トウバンジャン	74	63
コメント	ちゅうかふうさんみスープは、にくとやさいのうまみたっぷりのスープに、すこしの「す」と「トウバンジャン」をいれてたいています。またうまみがふえて、さっぱりとしたくちあたりも にんきです。						691	587
10 水	はいがごはん			はいがまい			326	277
	しそこんぶふりかけ		しそこんぶふりかけ				3	3
	さばのしおやき		まさば			しお	148	126
	ぐだくさんぶたじる		豚モモ、こんぶ、けずりぶし、みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな		96	82
コメント	きゅうしょくのおこめは、「はいが」がしっかりついた「きんしょうけんこうまい」という とくべつなおこめをつかっているの で ビタミンやえいようが ほうふです。 おかずや おみそしても おいしくたべてください。						711	604
11 木	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			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、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、しお、こしょう、うすくちしょうゆ	192	163
	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、チンゲンツァイ	コンソメ、みりん、うすくちしょうゆ、こしょう、しお	41	35
コメント	ぶたにくのしょうがやきは なまのしょうがを すりおろしているので、かおりよくしあがります。ぶたにくに ふくまれる ビタミンB(ビー)と、しょうがに ふくまれる「ショウガオール」は、つかれた からだを げんきにしてくれます。						702	586
12 金	みかんゼリー					みかんゼリー	46	46
	こめコナン			こめコナン			307	205
	タンドリーチキン		鶏肉モモ		しょうが、レモン	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、こしょう、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、セロリー、コーン、トマト缶	ケチャップ、トマトビュレ、赤ワイン、しお、コンソメ、こしょう	125	106
コメント	ナンはタンドール(つぶのかたちをした かま)に はりつけてやいてつくるそうです。タンドリーチキンも、とりにくにヨーグルトやカレーなどをつけこんで、タンドールでやいてつくります。きゅうしょくでは、タンドールはないのですべてオープンです。ヨーグルトのかわりに、しおこうじや レモンなどで、おにくがやわらかくなるようにくふうしています。						736	615
16 火	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
	マーボーどうふ		木綿豆腐、豚ひき肉、テンメンジャン	なたね油、かたくり粉	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉葱、にら	こしょう、さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし、水、トウバンジャン	213	181
	ごぼうサラダ		まぐろ油漬	なたね油	ごぼう、にんじん、キャベツ、玉葱	穀物酢、しお、こいくちしょうゆ	71	60
コメント	きゅうしょくの マーボーどうふには、たけのこや にんじんなどの やさいが たっぷりはいっています。テンメンジャン（あまいみそ）であじをつけ、トウバンジャンで すこし からみを つけています。						741	617

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)	
17 水	パインパン			パインパン			328	219
	とりにくとキャベツの トマトにこみ		鶏肉モモ、鶏骨スープ	こめこ、じゃがいも、さとう	キャベツ、にんじん、玉葱、ブロッコリー、 にんにく、トマト缶、セロリー	トマトケチャップ、トマト ピューレ、赤ワイン、こしよ う、しお	145	123
	パンプキンサラダ		まぐろ油漬	さとう	かぼちゃ、きゅうり、玉葱	穀物酢、しお	69	59
コメント	「とりにくとキャベツのトマトにこみ」は、やさいをやわらかくにこんで あじがついたところへ、オープンで こんがりやいた とりにくを くわえてあげます。てまをかけて おいしくつくりまします。しゅんの かぼちゃの「パンプキンサラダ」かぼちゃは ビ タミンが ほうふに ふくまれている、からだの ちょうしを よくしてくれます。						680	539
18 木	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		4	4
	はいがごはん			はいがまい			326	245
	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		鶏肉モモ、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、こまつな、干し椎茸	しお、うすくちしょうゆ、さ け、みりん	106	90
コメント	「さわらのしおこうじやき」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。さわらは、あかみざかなのなかまです。ながいきよりを たくさん およいでいるので、きんにくには たんぱくし つや、ビタミンなどがたっぷり、じょうぶなからだを つくるはたらきが あります。						694	597

【9がつ もくひょう】

きらいなたべものでも したしみを もってみよう。

食べ物には、私たちの体に必要な栄養素が入っています。しかし、ひとつの食べ物に、全ての栄養素がバランスよく入っているわけではなく、いろいろな食べ物を組み合わせることで栄養のバランスのとれた食事がつくられます。好き嫌いは誰にでもあるものですが、好きなものばかり食べていては、栄養のバランスが偏ってしまいます。

また、いろいろな食材や味を経験することは、味覚の発達にもつながります。苦手な食べ物も、好きな味付けや調理方法だと食べられるかもしれません。まずは唇につけてみる、一かけら食べてみるなど、少しずつ挑戦していきましょう！

おなかが

すいてから食べる

よく体を動かし、勉強をして、おなかをすかせてから食べましょう！体に「食べる」スイッチをいれましょう。



にがて た もの し 苦手な食べ物を知ろう

野菜の栽培や、苦手な食べ物を使った料理をしてみましょう！苦手な食べ物について知ることによって不安が減ります。



ひとくちちょうせん まずは一口挑戦しよう

少ない量から挑戦してみよう！においをかいだり、唇につけてみたりと、苦手な食べ物に慣れることから始めてみましょう。



たの ふん い き た 楽しい雰囲気食べよう

友達や家族と一緒に楽しい雰囲気の中でリラックスしながら食事をすることで、挑戦する意欲がわいてきます。



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)
19 金	ちゅうかどんぶり			はいがまい			326 245
	①はいがごはん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、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、しお、こしょう	104 88
	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(りん茎)	こいくちしょうゆ、白こしょう、さけ	209 209
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 てきょうで 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。						777 680
22 月	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	193 164
	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	チンゲンツァイ、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 18
コメント	ぎゅうどんは、おいしいわぎゅうと、やさい、しらたきをあまからくあじつけています。チンゲンサイはえいようの「てつぶん」がたっぷり、おにくといっしょにたべることで、よりよくきゅうしゅうされ、げんきなからだをつくりまします。						678 564
24 水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	やさいふりかけ				やさいふりかけ		4 4
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	いわしのたつたあげ		まいわし	かたくり粉、なたね油	しょうが	とうがらし(粉)、こいくちしょうゆ、さけ	157 157
	とりにくのしおこうじなべ		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、さやいんげん	うすくちしょうゆ、しおこうじ、こしょう	96 82
コメント	たつたあげは、しょうゆで(たつたがわ)のかわみにしたあじをつけて、あぶらであげてつくりまします。こんがりとかあみのあるいろみになるのを、竜田川(うつつ)の もみじににていることから「たつたあげ」となづけられたそうです。						714 618
25 木	ミニこくとうパン			ミニこくとうパン			197 131
	ジャージャーめん			中華めん、なたね油		水	178 134
	①めん ②ぐ		豚ひき肉、テンメンジャン、あかみそ	ごま油、さとう、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、さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし	130 111
	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	穀物酢、うすくちしょうゆ、こしょう	57 48
コメント	かいそうのひじきは、「めひじき」をつかっているの、やわらかく たべやすいです。ほねのせいちょうに ひつような カルシウム、おなかのちょうしをととのえる しょくもつせんいが ほうふに ふくまれています。						700 562
26 金	◎はいがごはん			はいがまい			326 245
	たかつき うどんぎょうざ		豚ひき肉	うどん、かたくり粉	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、みりん	126 126
	さといもとこんにやくのみそに		鶏肉モモ、あかみそ、こんぶ、けずりぶし	さといも、板こんにやく、さとう、かたくり粉	にんじん、れんこん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、水	156 133
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たそうです。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 というふしぎなりようりです。						746 641
29 月	ももゼリー			ももゼリー			43 43
	ぶたねぎどんぶり			はいがまい			326 245
	①はいがごはん②ぐ		豚モモ	さとう、なたね油	玉葱、ねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、さけ、しお	133 113
	きのこじる		鶏肉ささ身、こんぶ、けずりぶし	ごま油、さといも	にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、生しいたけ	うすくちしょうゆ、みりん、しお	63 54
コメント	しんメニュー「きのこじる」は、ごまあぶらで、ぐざいをいためて、かおりよくつくっています。きのこは、おなかのちょうしをととのえるしょくもつせんいや、じょうぶなほねをつくるのにひつようなビタミンDがほうふにふくまれています。						703 592
30 火	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			326 245
	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、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、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	117 99
	はるさめスープ		鶏肉ひき肉	なたね油、はるさめ	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、はくさい	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう	74 63
コメント	きゅうしょくの「はるさめ」は、じゃがいもとさつまいもの でんぷんから つくられます。はるにふる こまかくて しずかなあめの ようすと にていることから「はるさめ」と なづけられました。						660 550

* 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。