

5月のきゅうしょく

令和7年4月30日 大阪府立高槻支援学校 学内発 39 号

【5がつ もくひょう】

ぎょうじしょくについてしよう

5月の行事食の紹介

5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形よろいかぶとを飾り、柏餅やちまきを食べて子どもの健やかな成長を祝う行事です。またこの日は「しょうぶの節句」ともいわれます。菖蒲の葉を枕の下に入れたりお風呂に入れたりして邪気をはらっていました。



『柏餅』

柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起の良い木として考えられてきました。柏の葉は香りが強いので邪気を払うと言われていました。



『ちまき』

ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、災いや病気を除くという意味があります。

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)	
1木	こくとうパン			こくとうパン			295	197
	ビーフンのちゅうかいだめ		豚モモ	なたね油、ビーフン	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、白こしょう	174	148
	ちゅうかふうさんみスープ		鶏肉胸、木綿豆腐、鶏骨スープ	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、本みりん、穀物酢、ガーリックパウダー、トウバンジャン	64	54
コメント	「ちゅうかふうさんみスープ」は、にこんだスープに「す」をくわえます。すっぱくなりすぎないように、すこしにとぼして、やさいやにのうまみをひきだします。						671	537
2金	りんごかじゅう				りんごかじゅう		94	94
	ポークカレーライス ①はいがごはん			はいがまい			326	245
	②カレールウ		豚モモ	なたね油、じゃがいも、カレールウ (74g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、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	249	212
	かいそうサラダ		かいそうミックス、まぐろ缶詰油漬	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	「ポークカレーライス」は、アレルゲンフリーのちょうみりょうをつかっているの、みんなでおいしくたべられます。						714	588
7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
	チャブチェ		豚モモ	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、白こしょう	188	160
	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、米みそ		こまつな、だいこん、にんじん	水	77	65
コメント	「チャブチェ」は、かんこくりょうりの、はるさめいためです。さとうとしょうゆであまからくあじつけています。						734	613

*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)	
8 木	コッペパン			コッペパン			276	184
	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、白こしょう、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	187	187
	やさいスープ		鶏肉モモ	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	77	65
コメント	「ぶたにくのパーベキューソース」のソースは、すりおろしたりんごと　たまねぎ　をじっくりにこんであまみをだし、ちょうみりょうで　スパイシーにあじつけています。　あまったソースは　パンにつけても　おいしいですよ。						678	436
9 金	はいがごはん			はいがまい			326	245
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4	4
	さばのしおやき		まさば			しお	148	148
	ぐだくさんぶたじる		豚モモ、こんぶ、けずりぶし、米みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな	水	94	80
コメント	「さばのしおやき」は、さばを　スチームコンベクションオープンというきかいで、じょうきを　かけながら　ふんわりと　むしやきに　して　います。						710	615
12 月	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
	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、さとう	玉葱、にんじん、さやいんげん	さけ、水、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	160	136
	アスパラガスと だいこんのサラダ		まぐろ油漬	さとう	だいこん、アスパラガス、にんじん	りんご酢、うすくちしょうゆ、白こしょう	37	31
コメント	「アスパラガス」は、はるがしゅんの　やさいです。「アスパラギンさん」という　えいようは、つかれたからだを　げんきにする　はたらき　があります。						665	554
13 火	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			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、セロリー	白こしょう、ナツメグ、チリパウダー、ウスターソース、しお、コンソメ、水	166	141
	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、白こしょう、ガーリックパウダー	107	91
コメント	「チリコンカン」には、まめの「だいず」がはいっています。　トマトやひきにくといっしょに　にこむことで、だいずに　うまみがしみこんで　おいしくたべられます。						680	547
14 水	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、白こしょう、うすくちしょうゆ	192	163
	キャベツのみそしる		木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし、米みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、ねぎ	水	71	60
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、ぶたにくといっしょにあまからく　あじつけてつくりまします。ぶたにくには　ビタミンB（ビー）　がほうふに　ふくまれているので、からだをげんきに　してくれます。						727	607
15 木	はいがごはん			はいがまい			326	245
	しそこんぶふりかけ		しそこんぶふりかけ				3	3
	とりにくのしおこうじなべ		鶏肉モモ、あぶらあげ、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、さけ、白こしょう、水	130	111
	あじのフライ		あじフライ	なたね油			132	132
コメント	「あじのフライ」には、からだの「ち」をつくる　てつぶんが　たっぷりふくまれています。てつぶんは、からだじゅうに　さんそ　をはこんで、げんきにしてくれます。						729	491
16 金	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			43	43
	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、玉葱、にんじん、青ピーマン	コンソメ、しお、白こしょう	354	266
	やさいたっぷり コーンスープ		鶏若鶏肉モモ、豆乳	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(99g)	水、しお、白こしょう	161	137
コメント	「やさいたっぷりコーンスープ」には、だいずからつくられた「とうにゅう」がはいっています。						696	936
19 月	たけのこごはん		あぶらあげ、こんぶ、けずりぶし	はいがまい	たけのこ	うすくちしょうゆ、本みりん、しお	359	269
	さわらのしおやき		さわら			しお	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	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	水	85	72
コメント	「たけのこごはん」には、はるが　しゅんの　「たけのこ」がはいっています。おおさかでつくられた　たけのこです。たべたとき、どんな　しょうかんがするかな？　たのしんで　たべてみてくださいね。						695	455

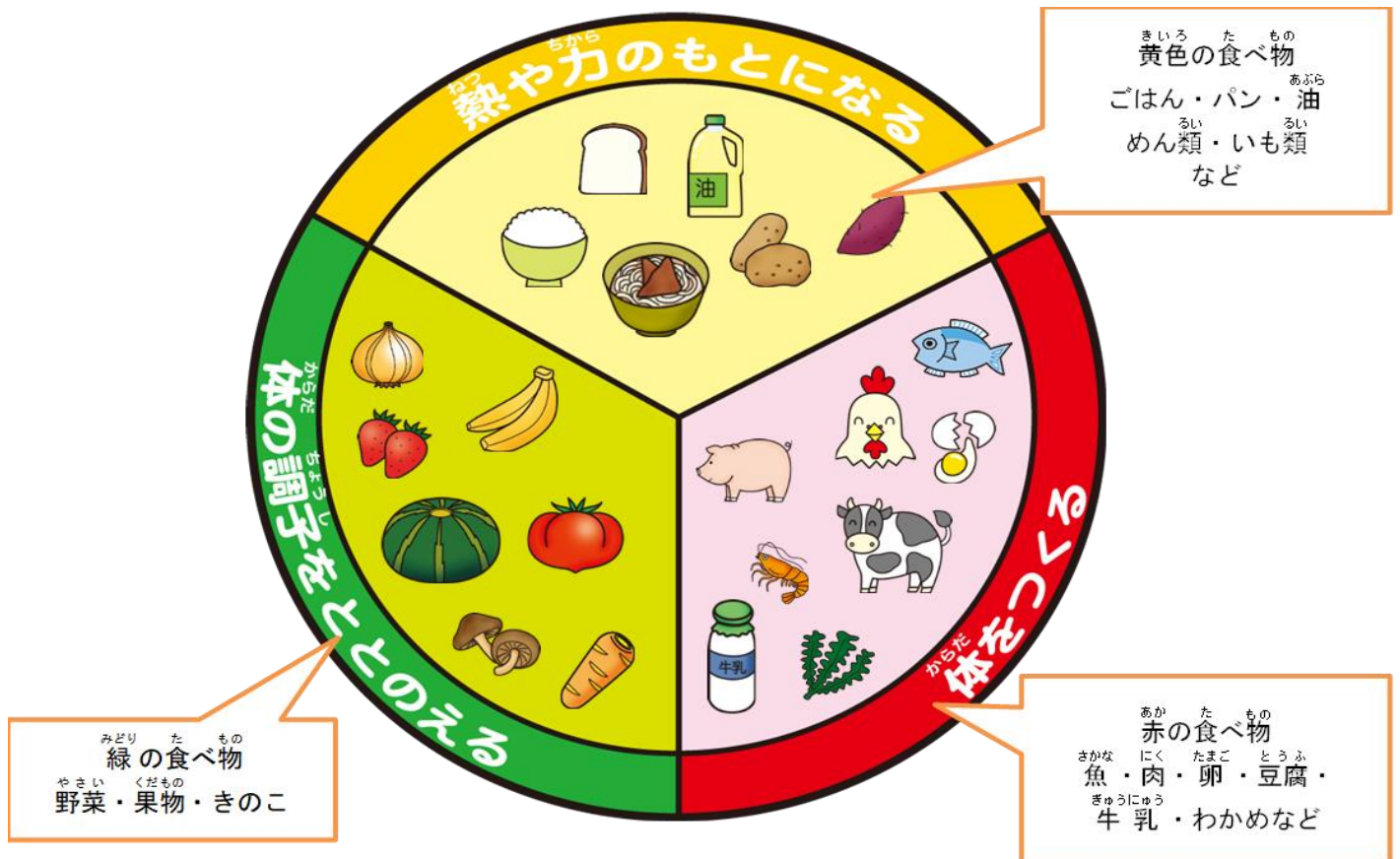
ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと 【あ か】	はたらくちら の もと 【き い ろ】	からだの ちょうしを ととのえる もと 【み ど り】	ちょうみりょう だし など	エネルギー (kcal)	
							左：中高生 右：小(低)	
20火	はいがごはん			はいがまい			326	245
	はっぼうさい		豚モモ	なたね油、かたくり粉	しょうが、にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ、干し椎茸、青ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、本みりん、鳥がらだし、白こしょう、しお、水	103	88
	とりのからあげ		鶏肉モモ	こめこ、かたくり粉、なたね油	しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、白こしょう、さけ	180	180
コメント	だいにんきの「とりのからあげ」は、たくさんのとりにくをあげています。１１００こぐらいあって、あつくて、ちょうりいんさんたちはおいそがしですが、みんなによろこんでもらえるようがんばります。						747	651
21水	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 いるどりおかかあえ		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	みりん、うすくちしょうゆ	20	17
コメント	青梗菜（ちんげんさい）は、はると あきが しゅんのやさいです。いまがいちばんおいしく、えいようがあります。あぶらでいためることで、にがみをやわらげて おいしくたべられます。						677	564
22木	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		鶏肉モモ、生揚げ、焼き竹輪、こんぶ、けずりぶし	なたね油、さといも、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、本みりん、水	236	201
	ほうれんそうのいそあえ		焼きのり、かつお節		ほうれんそう、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ	22	17
コメント	「とりにくのうまに」は、とりにくといっしょに、ほししいたけや れんこん、さといもなどの こんさいを にこむことで、やさいにくのうまみを にふくめることができます。						726	604
23金	こめこナン			こめこナン			154	103
	キーマカレー		豚ひき肉	カレールウ（7thゲソリ）、米粉カレールウ、なたね油	玉葱、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ガーリックパウダー、カレー粉、しお、白こしょう	248	211
	さっぱりポテトサラダ		まぐろ油漬	じゃがいも	にんじん、とうもろこし缶、きゅうり、レモン	うすくちしょうゆ	63	54
コメント	「キーマカレー」はひきにくと、みじんぎりのやさいとをいっしょによくにこんでつくります。「こめこナン」はもちもちとした、しょっかんが にんきです。						603	505
27火	ミネズッパン			レーズンパン			203	152
	ごもくうどん ①めん			うどん			114	76
	②ぐ		鶏肉モモ、焼き竹輪、こんぶ、けずりぶし	かたくり粉	はくさい、ねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、干し椎茸	うすくちしょうゆ、本みりん、水	145	123
	きんぴらごぼう		豚モモ	板こんにやく、なたね油、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが	こいくちしょうゆ、本みりん、とうがらし	70	60
コメント	「ごもくうどん」はとりにく と やさいをにこんだ ぐを、むした さぬきうどんにかけて たべます。						670	549
28水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	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、グリーンピース、トマト缶	赤ワイン、しお、白こしょう、米粉ハヤシルウ、ウスターソース、濃厚ソース	211	179
	パンプキンサラダ		まぐろ油漬	さとう	西洋かぼちゃ、きゅうり、玉葱	穀物酢、しお	69	59
コメント	パンプキンとは、えいごで「かぼちゃ」のことです。ビタミンが ほうふで かぜにまけない げんきな からだを つくってくれます。						737	614
29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
	さけのしおこうじだれ		しろさけ	さとう	レモン	しおこうじ、さけ、本みりん	94	94
	チンゲンサイのにびたし		焼き竹輪、生揚げ、こんぶ、けずりぶし	板こんにやく	チンゲンツアイ、キャベツ、にんじん、しょうが	さけ、本みりん、うすくちしょうゆ	107	91
コメント	「さけのしおこうじだれ」は、しんメニューです。しおこうじは さかなのうまみを ひきだしたり、おなかのちょうしをととのえてくれる はたらきが あります。						670	573
30金	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、米みそ	さとう、なたね油	しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ(水煮)、さやいんげん	さけ、こいくちしょうゆ、しお、白こしょう	124	105
	チンゲンサイとわかめの スープ		鶏肉モモ、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、本みりん、うすくちしょうゆ、白こしょう、しお	55	47
コメント	「ぶたにくとキャベツのみそいため」は、ちゅうかりょうりで「ホイコーロー」ともよびます。テンメンジャンという、あまいみそで あじつけています。しゅんのやさい キャベツや たけのこも おいしくたべましょう。						643	535

* 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。

さんしょくしょくひんぐん 三色食品群とは？

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものを三色食品群といいます。

私たちは体に必要な栄養を食べ物からとっています。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。献立表でお知らせしているので、みなさんも3つの色の食品を覚えてみましょう。



エネルギーの源となる主食のごはんやパン、メインのおかず（主菜）、野菜を使ったおかず（副菜）をそろえることで栄養バランスがよくなります。