

# 1月のきゅうしょく

令和8年1月8日 大阪府立高槻支援学校 学内発 246

号

## 【1がつ もくひょう】

### しょくじをつくってくれるひとにかんしゃしよう

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 ちようしを ととのえるもと 【みどり】	ちようみりょう だしなど	エネルギー (kcal) 左: 中高生 右: 小(低)
9 金	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
	ぶりのてりやき		ぶり	さとう, かたくり粉		こいくちしようゆ, みりん, さけ, 水	148 148
	れんこんなます			さとう	れんこん, にんじん	米酢, しお	33 26
	さといものしろみそしる		とりにく, みそ, しろみそ	さといも(冷凍), かたくり粉	だいこん, にんじん, きょうな, ほししいたけ	うすくちしようゆ, こんぶ, けずりぶし, 水	104 83
コメント	新年(しんねん)おいわいこんだてです。【ぶり】成長(せいちょう)とともに、つばす→はまち→めじろ→ぶり、よびながわかるとから「いっぽずつ せいちょうできますように」というねがいが、【れんこん】あなから さきが みとおせることから、「みらいの みとおしが いいものになりますように」というねがいが、【さといも】おやいもに、こいも、まごいも…とつぎつぎ わかれて そだつことから、「けんこうや しあわせが、みらいのこどもたちにも どんどん つづきますように」といったねがいが、それぞれこめられ「えんぎもの」とよばれます。みんないっしょに、えんぎものをたべて、いいとしをねがいましょう。						742 633
13 火	みかん				みかん		39 39
	こめこナン			こめこナン			154 103
	キーマカレー		豚ひき肉, 牛ひき肉	カレールウ(アレルギンフリー), 米粉カレー ルウ, なたね油	玉葱, マッシュルーム, にんじん, 青ビーマン	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, こしょう	230 184
	さつぱりポテトのサラダ		ツナ	じゃがいも	にんじん, コーン, きゅうり, レモン	うすくちしようゆ	62 50
コメント	キーマカレーの「キーマ」はヒンディー語(インドのことば)で、「ひきにく」といういみです。ほんばインドでは、とりにくやマトン(ひつじ)をつかうことがおおいそうですが、きゅうしょくでは、ぎゅうにくとぶたにくのミンチをつかっています。ちいさくきざまれた やさいも がんばって たべてみてくださいね。						623 513
14 水	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
	さけのマヨネーズソース がけ ①さけ ②ソース		しろさけ	マヨネーズ(卵不使用), さとう		みりん, うすくちしようゆ	145 145
	チンゲンサイのにびたし		ちくわ, 生揚げ	板こんにゃく	チンゲンツアイ, キャベツ, にんじん, しょうが	こんぶ, けずりぶし, さけ, みりん, うすくちしようゆ, 水	107 86
コメント	さけのマヨネーズソースは、にんきのさかなりょうりで、よくリクエストにもあがっています。ソース5人分はマヨネーズ40gに、さとう・しょうゆ・みりんを小さじ1ずつくわえて、レンジなどでかねつしてつくることもできますよ。						721 618
15 木	こざかなくん		こざかなくん				15 15
	ぎゅうどん ①ごはん			はいがまい			326 245
	②ぐ		和牛モモ	さとう, なたね油, しらたき	玉葱, にんじん, ねぎ	こいくちしようゆ, さけ, しお, こんぶ, けずりぶし, 水	203 162
	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, うすくちしようゆ, こしょう	47 38
コメント	ひじきとだいこんのサラダは、やさいをオープンでかるくむしてすいぶんをすこしきり、ちようみりょうをませあわせ、ふたたびオープンでしっかりとむしてから、真空冷却機(しんくうれいきやくき)でひやしてつくります。ひじきや やさいに あじがしみこんで おいしいですよ。						729 598
16 金	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4 4
	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, 青ビーマン	こいくちしようゆ, さけ, みりん, しお, こしょう, うすくちしようゆ	191 153
	かぶらのすまじる		とりにく(もも)	かたくり粉	かぶ(葉, 根), にんじん, はくさい, えのきたけ, しょうが	こんぶ, けずりぶし, うすくちしようゆ, みりん, しお, 水	82 66
コメント	「かぶ」のことを、かんさいでは「かぶら」ともよびます。春の七草(はるのななくさ)の「すずな」はかぶらのことです。さむいふゆがとくにあまみがましておいしいです。きゅうしょくでは葉(は)も根(ね)もつかっておましまします。						734 598

\*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。



# きゅうしょくしゅうかん 給食週間



がっこうきゅうしょく えいよう しょくじ こ せいちょう ささ た あじ  
学校 給 食は、栄養バランスのとれた食事によって子どもたちの成長を支え、食べて味わう  
い きょうざい やくわり きゅうしょくしゅうかん がっこうきゅうしょく い ぎ やくわり  
「生きた教材」として、さまざまな役割があります。給 食 週 間は、学校 給 食 の意義や役割に  
りかい ふか かんしん たか おこな まいとしこうれい きょうじ  
について理解を深め、関心を高めてもらうために行われる毎年恒例の行事です。



## 高槻支援学校では

# きゅうしょくりょこう 「わくわく給食旅行」

をテーマに、特別献立を実施します。

きょうはどこのたべものかな?  
どんなあじがするかな?  
わからないことをしらべてみよう! など

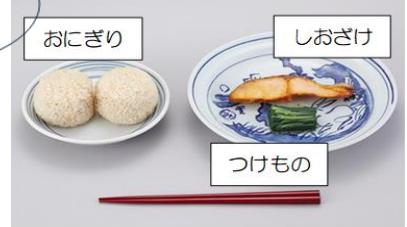
いろいろな地域の食べ物や文化に五感でふれて  
まなきかい おも  
学ぶ機会になればと思います。

# 給食の歴史

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに無償で食事を提供したことがはじまりとされています。

その後、給食は戦争により一時中断されましたが、戦後、食糧難だった日本の子どもたちのために、海外からの支援によって、給食が再開されました。このことを記念して、昭和25年度から全国学校給食週間が実施されています。

給食の始まり  
(明治22年頃)



日付	こんなて	牛乳	からだをつくるもと【あか】	はたらくちから【きいろ】	からだのちようしをととのえるもと【みどり】	ちようみりょうだしなど	エネルギー(kcal) 左:中高生 右:小(低)
21 水	おちゃふりかけ	牛乳				おちゃふりかけ	8 8
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	じゅんじゅん		和牛モモ、焼き豆腐	なたね油、さとう、しらたき	ねぎ、にんじん、しいたけ、はくさい、しゅんきく	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	214 171
	ツナとだいこんのわふう サラダ		ツナ、塩昆布	さとう、なたね油	だいこん、にんじん、きょうな、玉葱	うすくちしょうゆ、米酢	58 46.4
コメント	滋賀県(しがけん)						
	【はいがごはん】きゅうしょくでまいにちたべているごはんは、滋賀県でとれた「キヌヒカリ」というおこめをつかっています。はいがまいは、おこめに「はいが」がついているので、ビタミン・ミネラルをとることができます。						744 608
	【おちゃふりかけ】滋賀県は「にほんのおちゃのはっしょうち」ともいわれ、むかしからいろんなおちゃがつくられています。土山茶(つちやまちや)からつくられたふりかけがとうじょうします。おちゃのかおりをたのしんでくださいね。						
22 木	のむヨーグルト	のむヨーグルト					131 131
	みそかつバーガー			コッペパン			276 184
	①バーガーパン ②かつ		豚ロース、大豆の華、八丁味噌	こめこ、マヨネーズ(卵不使用)、なたね油、さとう		こしょう、さけ、水、かつおだし	287 287
	③みそだれ④キャベツ				キャベツ		8 6
	さわにわん		とりにく(むね)	かたくり粉	にんじん、だいこん、ごぼう、きょうな、しょうが	こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん、しお、水	57 46
コメント	愛知県(あいちけん)						
	【みそかつバーガー】愛知県の名古屋市(なごやし)の郷土料理(きょうどりょうり)みそかつを、きょうはハンバーガーにしてたべてみましょう。みそだれは、ほんばの八丁味噌(はっしょうみそ)をつかって、あまめにあじつけてつくります。とんかつは、こむぎやたまごはつかわず、こめこや大豆の華(だいすのはな)というフレークでころもをつけてあげています。						759 654
23 金	【沢煮焼(さわにわん)】愛知県の長久手市(ながくてし)の郷土料理です。獣師(りょうし)さんが、ぶたにくのしおづけやせあぶらをもってやまにはいり、とれた山菜(さんさい)などいっしょにこんでつくられたのがはじまりだそうです。こんさいなど、たっぷりのやさいをせんぎりにしてにこみます。						
	はつがげんまいふりかけ	牛乳				はつがげんまいふりかけ	9 9
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	たかつきうどんぎょうざ ①ぎょうざ ②たれ		豚ひき肉	うどん(冷凍)、かたくり粉、さとう	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、米酢、みりん、水	117 117
	とりにくの しおこうじなべ		とりにく(もも)、鶏骨スープ		はくさい、だいこん、ほししいたけ、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、水	115 92
コメント	大阪府高槻市(おおさかふ たかつきし)						
	【発芽玄米(はつがげんまい)ふりかけ】発芽玄米とは、玄米をみずにはいたしてすこしはつがさせたおこめのことです。はつがせることで、ビタミン・ミネラル・アミノさんがふえて、からだのちようしをととのえてくれます。ふりかけでは、あらのようになります。かりカリとしたしょっかんをたのしんでくださいね。						705 601
コメント	【高槻うどんギョーザ】たかつきしのほくぶちいきのかついで30ねんほどまえからあいされてきたりょうりです。かわでつづまことにきさんだうどんをおにくややさいとませてまるめてやいたものです。きゅうしょくしつでは、47kgもあるきじをちからいっぱいこねて、たくさんまるめてつくります。お好みでたれもかけてみましょう。						

# かんしゃ た 感謝して食べよう

わたし 私たちが食べている学校 給食は、たくさんの人たちに支えられて作られています。  
かんしゃ 感謝をしながら 給食をいただきましょう。



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)
24 土	みかんゼリー	牛乳				みかんゼリー	46 46
	ハムピラフ		ロースハム	はいがまい、なたね油	マッシュルーム、玉葱、にんじん、青ビーマン	コンソメ、しお、こしょう	364 273
	やさいたっぷりコーンスープ		とりにく(もも)、豆乳、鶏骨スープ	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、コーン(クリーム)	しお、こしょう、水	137 110
コメント	やさいたっぷりコーンスープは、とりにくとたっぷりのやさいをアレルゲンフリーのホワイトルウといっしょににこみ、とうにゅうをくわえてまろやかにしています。						685 567
27 火	しょくパン	牛乳		コッペパン			276 184
	やさいゼリー			やさいゼリー			42 42
	ようふうオムレツ		たまご、豚ひき肉	なたね油、	にんじん、玉葱、ほうれんそう	コンソメ、こしょう、しお、水	145 145
	ひよこまめのミネストローネ		鶏肉ささ身、ひよこまめ、鶏骨スープ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、ブロッコリー、セロリー、にんにく、トマト缶	トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、しお、コンソメ、こしょう、水	102 82
コメント	ようふうオムレツは、ひきにくいやさいをいためてあじをつけたものと、ときたまごとまぜあわせて、かみカップにながしこみ、オーブンでやいてつくります。						703 591
28 水	りんごかじゅう	牛乳			りんごかじゅう		94 94
	こざかなくん		こざかなくん				15 15
	ビーフカレーライス			はいがまい			326 245
	①ごはん ②ルウ		和牛モモ	なたね油、じゃがいも、米粉カレールウ、カレールウ(アレルゲンフリー)、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、水	253 202
	おんやさいサラダ		ウインナー	なたね油、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、玉葱	米酢、うすくちしょうゆ、こしょう	78 62
コメント	ビーフカレールウはおおきなかまで、140㌘つくっています。ぎゅうにく21kg、たまねぎ40kg、じゃがいも30kg、にんじん16kg、たくさんのやさいのかわをむいたり、きつたりと、きゅうしょくしつはおおいそがしです。						766 618
29 木	あじつけのり	牛乳	あじつけのり				5 5
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	ミンチカツ		ミンチカツ	なたね油			151 151
	とりにくとだいこんのはるさめに		とりにく(もも)、鶏骨スープ	はるさめ、さとう	だいこん、たけのこ(ゆで)、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、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、さけ、しお、とうがらし(粉)	140 112
コメント	春雨(はるさめ)は、じゃがいもやさつまいものでんぶんからつくられたものをつかっています。にこむと、にくややさいのうまみがしみておいしいですね。						760 651
30 金	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
	やさいふりかけ				やさいふりかけ		4 4
	さばのしおやき		まさば			しお	148 148
	のっぺいじる		とりにく(もも)	板こんにゃく、さといも、かたくり粉	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、ほししいたけ	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、こんにゃく、けずりし水	103 82
コメント	のっぺいじるは、にほんかくちでたべられている郷土料理(きょうどりょうり)です。かたくりこでとろみをつけてるので、さめにくく、からだがあたたまります。						712 610

\* 使用食材についてご不明な点がありましたら、栄養教諭までお問い合わせください。