


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】

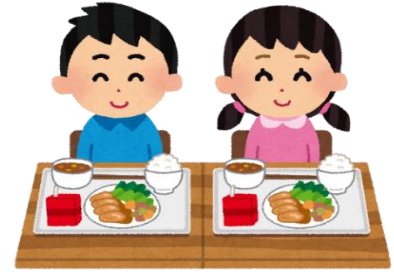
しょくじをつくってくれるひとにかんしゃしよう

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	材料(kcal)	左:中高校生	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		こいくちしょうゆ、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	うすくちしょうゆ、こんぶ、けずりぶし、水	104	83			
コメント	<p>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、よびながかわるとから「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…とつきつき 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、いいしをねがいきましょう。</p>									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	カレールー(7ulg*ソフリ)、米粉カレールー、なたね油	玉葱、マッシュルーム、にんじん、青ピーマン	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			
	さっ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	うすくちしょうゆ	62	50			
コメント	<p>キーマカレーの「キーマ」はヒンディーゴ(インドのことば)で、「ひきにく」という いみです。ほんぱインドでは、とりにくやマトン(ひつじ)をつかうことが おおいようですが、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。</p>						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、うすくちしょうゆ	145	145			
	チンゲンサイのにびたし		ちくわ、生揚げ	板こんにやく	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、うすくちしょうゆ、水	107	86			
コメント	<p>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。</p>						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	こいくちしょうゆ、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、うすくちしょうゆ、こしょう	47	38			
コメント	<p>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、ちょうみりょうをまぜあわせ、ふたたびオープンでしっかりとむしてから、真空冷却機(しんくうれいきゃくき)で ひやしてつくりまします。ひじきや やさいに あじがしみこんで おいしいですよ。</p>						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、青ピーマン	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	191	153			
	かぶらのすましじる		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、うすくちしょうゆ、みりん、しお、水	82	66			
コメント	<p>「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 おすましにします。</p>						734	598			

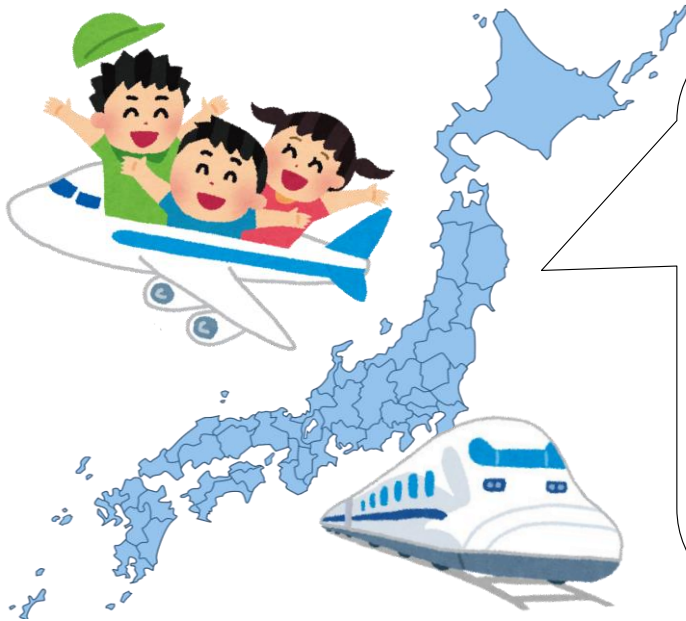
*ぎゅうにゅう  は、じょうぶなほねをつくるカルシウムがほうふで、「からだをつくる(あか)」のはたらきがあります。エネルギーは1本138kcalあります。



きゅうしょくしゅうかん 給食週間



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「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

「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
学ぶ機会になればと思います。

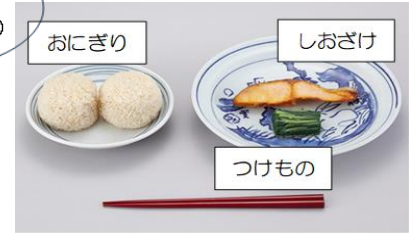
ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと【あか】	はたらくちからのもと【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと【みどり】	ちょうみりょうだしなど	1杯分 (kcal) 左：中学生 右：小(低)
19月	はいがごはん			はいがまい			326 245
	あじつけのり		あじつけのり				5 5
	たちうおのうめしおやき		たちうお	さとう	梅干し(塩漬)	うすくちしょうゆ、さけ、みりん、水	201 201
	そうへいじる		ぶたにく(もも)、みそ、あかみそ、豚骨スープ	さといも(冷凍)	ほししいたけ、にんにく、はくさい、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	水	92 73.6
コメント	和歌山県(わかやまけん) 【太刀魚の梅塩焼き(たちうおのうめしおやき)】 和歌山では、黒潮(くろしお)のめぐみを受けて いろいろなさかなが とれます。そして和歌山といえば、にほんいちの梅(うめ)のさんちです。うめほしはずっぱいですが、つかれたからだをげんきにしてくれるはたらきがあります。きゅうしょくではあまめにあじつけたうめだれを、さかなにぬってオープンでやっています。 【僧兵汁(そうへいじる)】 とんこつスープに、ぶたにくや こんさいなどの やさいを にこみ、あかみそと にんにくで あじつけしています。おてらで しゅぎょうする 僧兵(そうへい/ぶそうしたおぼうさん)たちが、ちからのつくしょくじとして たべられていたそうです。						762 662
20火	こめこパン			米粉パン			204 153
	サンマーメン			中華めん(冷凍)、なたね油		水	204 153
	①ちゅうかめん②ぐ		ぶたにく(もも)、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく、りよくとうもろやし、はくさい、チンゲンツァイ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ(水煮)	さけ、烏がらだし、こいくちしょうゆ、みりん、水、しお、こしょう	91 72.8
	あげパオシュウ		大阪パオシュウ	なたね油			119 119
コメント	神奈川県(かながわけん) 【サンマーメン】 神奈川県横浜中華街(よこはま ちゅうかがい) でうまれた、あんかけラーメンです。「サンマー(生馬)」はちゅうごくごで「しんせんな(ぐざいを)のせる」というみで、しんせんな やさいが たっぷりはいっています。とろみがついているので、さめにくく、さむいふゆにはびつたりめんりょうりです。 【あげパオシュウ】 パオシュウは小籠包(しょうろんぼう)とにっていますが、あつめのこむぎこのかわで、ひきにくあんをつつんでいます。なかには、おおさかでとれた、たけのこ・たまねぎ・しいたけがはいっています。ひとり2こずつです。						756 636

給食の歴史

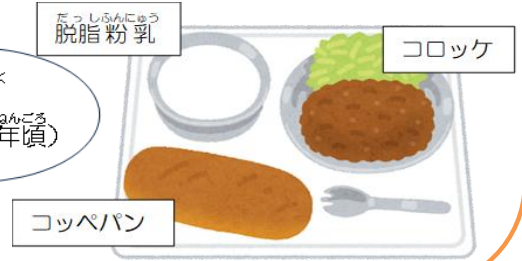
がっこうきゅうしょく れきし
 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに無償で食事を提供したことが始まりとされています。

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)



昔の給食
 (昭和30年頃)



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	1人分 - (kcal)	注: 中高校生: 小(低)
21水	おちゃふりかけ					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、しゆんぎく	さけ、こいちしょうゆ、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。 【おちゃふりかけ】滋賀県は「にほんのおちやはのっしょうち」ともいわれ、むかしからいろいろなおちやがつくられています。土山茶(つちやまちゃ)からつくられたふりかけがとうじょうします。おちやのかおりをたのしんでくださいね。 【じゅんじゅん】あまからいすきやきです。にくややさいをジュージューとやくおとから「じゅんじゅん」よばれているそうです。きょうのすきやきにくは、くろげわぎゅうのかたロースをつかっています。						744	608
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、マネージ(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(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(だいずのはな)というフレクでこもをつけてあげています。 【沢煮椀(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。猟師(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。						759	654
23金	はつがげんまいふりかけ					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、玄米をみずにひたしてすこしはつがさせたおこめのことです。はつがさせることで、ビタミン・ミネラル・アミノ酸がふえて、からだのちょうしをととのえてくれます。ふりかけでは、あられのようにカリカリとしたしょうかんをたのしんでくださいね。 【高槻うどんぎょうザ】たかつきしのほくぶちいきのかいで30ねんほどまえからあいされてきたりょうりです。かわでつつまずにきざんだうどんをおにくややさいとまぜ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。						705	601

かんしゃ 感謝して食べよう

わたし 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。
 感謝をしながら給食をいただきます。



米や野菜を作ってくれる人



魚をとってくれる人



牛を育ててくれる人



食べ物売ったり、運んだりしてくれる人



食事を作ってくれる人

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもの【あか】	はたらくちらのもの【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもの【みどり】	ちょうみりょうだしなど	13歳 - (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, 青ピーマン	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ギー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、ひきにくと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、オープ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(アレルギー), 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		ウィンナー	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、140g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、きったりと、ぎ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 でんぷんから 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	牛乳	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, ほししいたけ	しお, うすくちしょうゆ, さけ, みりん, こんぶ, けずりぶし, 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いるので、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。