

12月のきゅうしょく

令和6年12月2日 大阪府立高槻支援学校 学内発 196 号

【12がつ もくひょう】

さむさにまけないしょくせいかつをしよう

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	エネルギー (kcal)	
2月	こくとうパン		豚モモ(脂身付き)、油揚げ、こんぶ、けずりぶし	黒糖パン	ごまつな、にんじん、干し椎茸、ねぎ	水	197	66
	きざみきつねうどん			うどん、なたね油			141	106
	①めん ②ぐ			さつまいも、マネズ(卵不使用)			142	114
	さつまいもとさんしょくまめのサラダ			ミックスピーズ			143	114
コメント	ひさしぶりに きつねうどんを こんだてに 入れてみました。たべやすいように おあげを きざんでいます。						623	400
3火	はいがごはん		生揚げ、焼き竹輪、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、こんぶ、けずりぶし	水稲穀粒(はいが精米)	だいごん、にんじん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	326	245
	あつあげとだいごんのみそに			板こんにやく、さといも、かたくり粉			143	114
	ぶりのしおこうじやき			ぶり			133	133
コメント	ぶりのしおこうじやきは ぶりに しおこうじを めって やきます。こげやすいので ひかげんに ちゅういします。						602	492
4水	はいがごはん		豚モモ(脂身付き)	水稲穀粒(はいが精米)	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ、りよくとうもろやし、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	326	245
	はっぼうさい			なたね油、かたくり粉			113	90
	とりのからあげ			鶏若鶏肉モモ(皮なし)			しょうが、にんにく	161
コメント	とりのからあげは とりくに しょうがと にんにく しお こしょうで あじをつけたあと かたくりこをつけて あげます。						600	464
5木	はいがごはん		のりかつおふりかけ	水稲穀粒(はいが精米)	梅干し	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	326	245
	のりかつおふりかけ						4	4
	さばのうめぼしに			三温糖			188	150
	さつまじる			さつまいも、板こんにやく			108	86
コメント	さつまじるは かがしまけんの きょうどりよりです。むかし かがしまけんは 「さつま」とよばれていて、たくさんの にわとりをいいていたため、 とりにくをつかった ぐだくさんの みそしるを 「さつまじる」と よんでいるそうです。						626	485
6金	のむヨーグルト		のむヨーグルト		玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト缶詰	赤ワイン、食塩、白こしょう、米粉ハヤシルウ、ウスターソース、濃厚ソース、水	131	131
	こざかなくん			かたくちいわし(煮干し)			15	15
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	ハヤシライス ルウ			和牛モモ(脂肪なし)			202	162
	ジャーマンポテト			ベーコン			133	106
コメント	ジャーマンポテトは たまねぎと ベーコンを よくいためたところに むした じゃがいもを 入れて しあげます。						807	659
9月	はいがごはん		豚モモ(脂身付き)、テンメンジャン、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(はいが精米)	しょうが、赤パプリカ、キャベツ、たけのこ、さやいんげん	清酒、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう	326	245
	ぶたにくとキャベツのみそいため			なたね油			131	105
	かぶらのすましじる			鶏若鶏肉モモ(皮付き)、木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし			かたくり粉	97
コメント	いまがしゅんの かぶらは、 にすぎると すぐに くずれてしまうので、 にはじめる タイミングと ひをとめる タイミングが と ても むずかしいです。						554	428
10火	みかん		ウィンナー、豚ひき肉		温州蜜柑	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、白こしょう	39	39
	チリドッグ			コッペパン(学校給食用)、こめこ、なたね油	484		387	
	①パン ②ミートソース ③ウインナー			鶏若鶏肉ささ身、豆乳	110		88	
	やさいたつぶりコンスープ			米粉シチュー				
コメント	チリドッグは、 きれめの はいった パンに ミートソースと ウインナーを はさんで たべてくださいね。						633	514
11水	オムライス		ベーコン、たまご	水稲穀粒(はいが精米)、なたね油	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース	トマトピューレ、トマトケチャップ、食塩	416	333
	①ごはん ②たまごシート			さつまいも			154	123
	とりにくとこんさいのポトフ			鶏成鶏肉モモ(皮付き)、鶏骨スープ				
コメント	オムライスは あじのついた ごはんを たまごのシートに くるんで、 おこのみで ケチャップを かけて たべてください。						570	456

*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)
12月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	とりのてりやき		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	三温糖	しょうが	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒	125 100
	ゆずかあえ			三温糖	だいこん、ゆず(果汁、生)	うすくちしょうゆ、食塩	8 8
	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(淡色辛みそ)		こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ	水	73 58
コメント	ゆずには ビタミンC (シー) が ふくまれているので、かぜのよぼうに こうかがあります。 かおりも よいので、あえものとして たのしんで みてください。						532 411
13月	アップルパン			アップルパン			327 109
	スライスチーズ		プロセスチーズ				47 47
	タラのオリーブオイルやき		まだら	オリーブ油	にんにく	食塩、白こしょう、バジル(粉)、白ワイン	65 65
	ひよこまめのミネストローネ		ベーコン、ひよこまめ	じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、にんじん、玉葱、さやいんげん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、トマト缶詰	トマトピューレ、食塩、コンソメ、白こしょう、水	128 102
コメント	ミネストローネは イタリアの やさいスープです。おこのみで チーズを 入れて たべてみても おいしいですよ。						567 323
16月	りんごかじゅう				リンゴ果汁		74 74
	ヨーグルトコア		ヨーグルトコア				59 59
	たにんどん ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	②ぐ		豚モモ(脂身付き)、たまご、こんぶ、けずりぶし	三温糖	玉葱、生しいたけ(菌床栽培、生)、切りみずば	水、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒	187 150
かいそうサラダ	海藻ミックス、まぐろ缶詰	なたね油、三温糖	にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱		60 48		
コメント	とりにくと たまごは おやこですが、 ぶたにくと たまごは おやこではないので 「たにんどん」と よぶそうです。						706 576
17月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	みそカツ		豚ロース(脂肪なし)、大豆の華、米みそ(赤色辛みそ)	こめこ、マヨネーズ(卵不使用)、なたね油、三温糖		白こしょう、清酒、水、かつおだし	291 233
	わかめのすましじる		木綿豆腐、わかめ、こんぶ、けずりぶし		だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ	うすくちしょうゆ、本みりん、水、食塩	46 37
コメント	にんきの とんかつを いちまい いちまい てづくりします。こんかいは 「みそかつ」に しました。						663 515
18月	クリスマスデザート			クリスマスカップデザート			32 32
	クロワッサン			クロワッサン			313 104
	ローストチキン		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	米粉	にんにく、しょうが	食塩、黒こしょう、オールスパイス(粉)、セイジ(粉)	159 127
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ボンレスハム	オリーブ油	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし缶詰、玉葱	ぶどう酢、食塩、ガーリックパウダー	49 39
	スープジェリエヌ		ベーコン、鶏骨スープ		にんじん、セロリー、だいこん、玉葱、パセリ	コンソメ、うすくちしょうゆ、白こしょう、食塩、水	54 43
コメント	ひとあしはやく クリスマスの きぶんを あじわってください。「メリークリスマス！」						607 345
19月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	あじつけのり		味付けのり				5 5
	おでんふう		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、生揚げ、焼き竹輪、こんぶ、けずりぶし	じゃがいも、板こんにやく、三温糖	だいこん	本みりん、うすくちしょうゆ、水	191 153
	ほうれんそうのおかかあえ		かつお加工品(かつお節)		ほうれんそう、キャベツ、にんじん	かつおだし、うすくちしょうゆ	19 15
コメント	きゅうしょくの 「おでんふう」は とりにく なまあげ ちくわ じゃがいも こんにやく だいこんを おおきな かまで ことこ とにこみます。あじが よくしみて おいしいですよ。						541 418
20月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	さけのマヨネーズソースがけ		ぎんさけ	マヨネーズ(卵不使用)、三温糖		本みりん、うすくちしょうゆ	211 211
	チンゲンサイのにびたし		焼き竹輪、油揚げ、こんぶ、けずりぶし	板こんにやく	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	本みりん、うすくちしょうゆ、水	95 76
コメント	「さけのマヨネーズソースがけ」も にんきの メニューです。あぶらが のった さけと マヨネーズソースが よくあって ごはんが すずみます。						632 532
23月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	かぼちゃカレーライス		豚モモ(脂身付き)	なたね油、カレーパウダー(70g/200g)、米粉、カレーパウダー	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、西洋かぼちゃ、りんごピューレ	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、水	234 187
	だいこんサラダ		ロースハム	なたね油	にんじん、きゅうり、だいこん	りんご酢、食塩、白こしょう	56 45
コメント	12がつ 21にちは とうじでした。すこし おくれましたが かぼちゃの はいった カレーライスです。あまくて おいしいですよ。						616 477

*使用食材についてご不明な点がございましたら、臨時技師(栄養士)までお問い合わせください。