

7月のきゅうしょく

令和6年7月1日 大阪府立高槻支援学校

学内発 86号

【7がつ もくひょう】

たべもののなまえがわかる

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月	ミニバターロール			バターロール			190 95
	ツナのトマトクリームスパゲティ			マカロニ・スパゲティ、オリーブ油			235 168
	①スパゲティ ②ソース		まぐろ缶詰、豆乳	オリーブ油	玉葱、マッシュルーム、にんにく、トマト缶詰	トマトピューレ、食塩	131 113
	ブロッコリーとハムのサラダ		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	食塩、ガーリックパウダー、オレガノ、バジル	47 41
コメント	ツナのトマトクリームスパゲティも にんぎメニューのひとつです。おさらに のこった ソースを パンに つけて たべても おいしいです。サラダには オレガノと バジルが はいって いるので、ほんのりと イタリアの かおりがします。					603 417	
2火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	みそかつ		豚ロース、大豆の華、米みそ(赤色辛みそ)	こめこ、卵不使用マヨネーズ、なたね油、三温糖		白こしょう、清酒、水、かつおだし	317 317
	むしきゃべつ				キャベツ		6 5
	さといもとだいこんのもの		生揚げ、こんぶ、けずりぶし	さといも	だいこん、にんじん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、本みりん、水	100 87
コメント	みそかつも いつも にんぎです。きょうは 530まいの ぶたにくに、1まいずつ ていねいに ころもを つけて あげます。たべるころに かたく ならないように、おんどに ちゅういして あげています。あついなか とても たいへんな さぎょうですが、ちょうりいは みなさんの えがおの ために がんばっています。「おいしかったよ!」のこえが きけると とても うれしいです。					749 654	
3水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4 4
	さばのうめぼしに		まさば	三温糖	梅干し	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	162 162
	さつまじる		油揚げ、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	さつまいも、板こんにやく	にんじん、だいこん、こまつな	水、とうがらし	114 100
コメント	さばのうめぼしには、さばの くさみも なく さっぱりと いただける おりょうりです。ほどよい さんみも あるので、しょくよくが おちる このきせつに ぜひ おすすめの メニューです。					606 511	
4木	りんごかじゅう				りんご果汁		94 94
	ヨーグルト		ヨーグルトソフール				88 88
	カレーピラフ		豚モモ、豚ばら	水稲穀粒(はいが精米)、なたね油	マッシュルーム、玉葱、赤ピーマン、干しぶどう、グリーンピース	鳥がらだし、カレー粉、食塩、白こしょう、クミン	442 265
	チキンクリームシチュー		鶏若鶏肉モモ、豆乳	なたね油、米粉シチュー、シチューフレク(7分揚げ)	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、西洋かぼちゃ、ブロッコリー	コンソメ、水	114 192
コメント	かぼちゃが でまわる きせつに なりました。かぼちゃは とても かたいで、てを きらない ように ちゅういして きります。また、くずれやすい しょくざい なので にこむ タイミングに とても きをつかいます。					738 639	
5金	たなばたゼリー			セタゼリー			21 21
	ようふうちらしずし		ロースハム	水稲穀粒(はいが精米)、三温糖、なたね油	マッシュルーム、にんじん、さやいんげん	清酒、穀物酢、食塩	396 297
	たなばたじる		鶏若鶏肉モモ、こんぶ、けずりぶし	ビーフン	にんじん、玉葱、オクラ	うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、水	106 90
コメント	7/7は たなばた です。こしは にちようび なので すこし はやい ですが、きょう たなばたメニューに しました。たなばた じるには、ふつう そうめんが はいりますが、きゅうしょくでは おこめで つくった ビーフンが はいります。ほしがたに きた おくらと たんざくに きた にんじんが はいって いますので、さがして みて ください。					523 408	
8月	ミニアップルパン			アップルパン			300 150
	ジャージャーめん①めん			中華めん、なたね油		水	178 128
	②あん		豚ひき肉、テンメンジャン、米みそ(赤色辛みそ)	ごま油、三温糖、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、清酒、こいくちしょうゆ、鳥がらだし、水	130 113
	ひじきのナムル		干ひじき	三温糖、ごま油	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、にんにく	穀物酢、こいくちしょうゆ	20 18
コメント	ぜんかいの ジャージャーめんの ひに、「ととても おいしかった。また だしてほしい!」との リクエストを ちゅうがくぶの クラスから いただきました。ちょうりいんも えいようしも ととても うれしかったです。また よろこんで もらえる ように、まごころ こめて いっしょうけんめい つくります。おたのしみに!					628 409	

*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 】	ちょうみりよう だし など	エネルギー (kcal) 左: 中高生 右: 小(低)
9 火	ジョア マスカット		乳酸菌飲料				41 41
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	はっぼうさい		豚モモ	ごま油, かたくり粉	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, 玉葱, たけのこ, 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	122 106
	とりのからあげ		鶏若鶏肉モモ	かたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく	食塩, 白こしょう, 清酒	178 156
コメント	いつも にんきの からあげの とうじょうです。きょうも ぜんぶで 31キロの とりにくを、2じかん ちかく かけて あげつづけます。たべるころに ちかた ならないように おんどと じかんには とても ちゅういが ひつようです。						667 548
10 水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	いわしのしおやき		まいわし				62 62
	しらすおろし		しらす		だいこん		9 9
	みそけんちんじる		木綿豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), こんぶ, けずりぶし	こんにやく, さといも, ごま油	だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな		123 108
コメント	きゅうしょくの はいがごはんの おこめは 「きんしょう けんこうまい」という とくべつな せいほうで せいまい された おこめで、げんまいに ちかた えいようそを のこしながらも はくまいと かわらない しょっかんの おいしい おこめです。						651 555
11 木	ぶどうパン			ぶどうパン			220 147
	スライスチーズ		プロセスチーズ				56 56
	とりにくのプロバンスふう		鶏若鶏肉モモ	こめこ, オリーブ油	玉葱, マッシュルーム, ブロッコリー, トマト缶詰	食塩, こしょう混合, トマトピューレ, ウスターソース, コンソメ	208 181
	だいこんとたまごのスープ		まぐろ缶詰, たまご		だいこん, にんじん		81 70
コメント	とりにくのプロバンスふうは、フランスの なんぶに ある プロバンスちほうの おりょうりです。よく いためた たまねぎと、トマトを にこんだ ものを やきあがった とりにくに からめて しあげます。						565 454
12 金	なっとう		糸引納豆				57 57
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	おでんふうに		鶏若鶏肉モモ, 生揚げ, 焼き竹輪, こんぶ, けずりぶし	さといも, 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	192 169
	にくきんぴら		豚モモ	板こんにやく, ごま油, 三温糖	ごぼう, にんじん, にんにく	うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 本みりん	54 47
コメント	きんぴらごぼうは、けいえん されがちな メニューですが、しょうが すすむように ほんの すこしの にんにくと ぶたにくを 入れて 「にくきんぴら」に しています。けつえきを きれいに する はたらきの ある 「しょくもつせんい」も たっぷり とれるので しっかり よくかんで たべて ほしい メニューです。						629 518
16 火	ミニこくとうパン			黒糖パン			197 99
	あんかけやきそば①めん			中華めん, ごま油			169 148
	②あん		豚モモ, 焼き竹輪	ごま油, かたくり粉	しょうが, たけのこ, はくさい, きくらげ, 青ピーマン, にんじん, 玉葱	こいくちしょうゆ, 清酒, オイスターソース, 食塩, 水	117 103
	さつまいもとまめのサラダ		ひよこまめ, べにばないんげん	さつまいも, 卵不使用マヨネーズ	玉葱, にんにく	トマトケチャップ, りんご酢	136 119
コメント	あんかけやきそばにも、リクエストを いただきました。めんりょうりは とても にんぎが あるようです。ぜんかいは ちょうりききの こしょうで ていきょう できなかったので ひさしぶりの とうじょうです。「あん」には、ぜんぶで 8しゅるいの ぐざいが はいっています。かぞえて みてください。						619 469
17 水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	すぶた		豚モモ	かたくり粉, なたね油, ごま油, 三温糖	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 青ピーマン, 干し椎茸	こいくちしょうゆ, 清酒, トマトケチャップ, 穀物酢, 水	154 136
	はるさめスープ		豚ひき肉	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 玉葱, たら, キャベツ	鳥がらだし, うすくちしょうゆ, 本みりん, 食塩, 白こしょう	81 70
コメント	きゅうしょくの すぶたは、「す」の りょうを ひかえめに しているので、すっぱいものが にがて でも たべやすい あじつけになっています。ぜんかいは したあじをつけて あぶらで あげた ぶたにくが おいしいので、さんみも きに ならず やさいと いっしょに よくかんで たべて いるようでした。						561 451
18 木	こざかなくん		かたくちいわし				15 15
	ポークカレー ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	②ルー		豚モモ	なたね油, じゃがいも, カレールウ(アレルギー), 米粉カレールウ	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 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	261 230
	やさいサラダ		ボンレスハム	オリーブ油	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	りんご酢, 食塩, 白こしょう	94 83
コメント	きゅうしょくの カレーは、「おいしい」と よく いわれます。おおきな かまで、ざいりょうを しっかり いためて にこむので あじが まろやかに なるのだと おもいますが、それいじょうに ちょうりいんの あいじょうが たっぷり ふくまれているからです。きゅうしょくしつ の なかは とても あつくて たいへんですが「おいしかった!」の こえが きこえると がんばれます。						696 573