

2月のきゅうしょく

令和7年 1月 31日 大阪府立高槻支援学校

学内発 251 号

【2がつ もくひょう】

たのしくしょくじをすることができるようになろう

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)
3月	ふくまめ		いり大豆				37 37
	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			食塩	62 62
	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 98
コメント	ことしのせつぶんは2がつ2かだそうです。いちにちおそくなりましたがせつぶんのこんだてをいれました。						548 442
4火	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	125 125
	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 6
	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	「ゆずかあえ」はむしただいこんをさとうとしょうゆ、ゆずのかじゅうであえてしあげます。かおりをたのしんでください。						532 434
5水	こくとうパン			黒糖パン(学校給食用)			197 66
	あんかけやきそば ①めん			中華めん(ゆで)、ごま油			169 127
	②ぐ		豚モモ(脂身付き)、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、かき油、食塩、水	117 94
	さつまいもとまめのサラダ		ひよこまめ	さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)	さやいんげん、玉葱、にんにく	トマトケチャップ、りんご酢	127 102
コメント	「あんかけやきそば」はむしやきにしたちゅうかめにぶたにくやいためたやさいの「あん」をかけていただきます。						610 389
6木	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	スライスチーズ		プロセスチーズ				56 56
	ポークハヤシ ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	②ルウ		豚モモ(脂身付き)	なたね油、シチューフレーク(7レトルト)	玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰	赤ワイン、米粉ハヤシルウ、ウスターソース、水	199 159
ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも、オリーブ油	玉葱、青ピーマン	食塩、黒こしょう	83 66		
コメント	「スライスチーズ」は、そのままたべてもおいしいですが、ポークハヤシやジャーマンポテトといっしょにたべてもひとあじちがうあじをたのしめます。						795 657
7金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	ぶたにくのしょうがやき		豚ロース(脂身付き)	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、清酒、本みりん、食塩、白こしょう、うすくちしょうゆ	192 154
	キャベツのみそしる		木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも	キャベツ、にんじん、ねぎ	水	71 57
コメント	ぶたにくを、すりおろしたしょうがとたれにじっくりつけてあぶらであげます。みなさんのえがおをおもいうかべながらがんばります。						589 456
10月	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(脂身付き)	なたね油、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、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	113 90
	とりのからあげ		鶏若鶏肉モモ(皮なし)	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	162 130
コメント	だいにんきの「とりのからあげ」です。ひとつひとつころもをつけてあぶらであげます。みなさんのえがおをおもいうかべながらがんばります。						601 465
12水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	こうやどうふのたまごとじ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、たまご、凍り豆腐、こんぶ、けずりぶし	三温糖	にんじん、玉葱、たけのこ、さやいんげん、干し椎茸	水、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩	168 134
	ブロッコリーとウィンナーのいためもの		ウィンナー	なたね油	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベツ	食塩、白こしょう	61 49
コメント	こうやどうふはとうふからつくられるほぞんしょくです。みずでもどしてだしじるでにこんであじつけします。えどじだいにわかやまけんにあるこうやさんのおみやげとされたことからこのなまえでよばれるようになったともいわれています。						555 428
13木	さつまいもパン			おさつパン			308 103
	こまつなのとうにゅうシチュー		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、豆乳	オリーブ油、じゃがいも、シチューフレーク(7レトルト)、米粉シチュー	にんじん、玉葱、マッシュルーム、とうもろこし、こまつな	白こしょう、水	200 160
	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	55 44
コメント	とうにゅうをつかったシチューです。まだまださむいひがつづきます。あつたまってください。						563 307
14金	ハートのプリン			ハートのプリン			73 73
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	しろみざかなのマヨネーズやき		ホキ、米みそ(赤色辛みそ)	マヨネーズ(卵不使用)			85 85
	あぶらあげとこんさいじる		油揚げ、こんぶ、けずりぶし	しらたき、さといも	だいこん、ねぎ、にんじん、きょうな、生いたけ	食塩、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	110 88
コメント	きょうは「バレンタインデー」です。デザートに「ハートのプリン」をいれました。						594 491

*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)
17月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	ソファールヨーグルト					ソファールヨーグルト	88 88
	りんごかじゅう					りんご果汁	94 94
	あつあげのみそいため		豚モモ(脂身付き), 生揚げ, 米みそ(赤色辛みそ)	かたくり粉, ごま油, 三温糖	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, たけのこ, 生しいたけ, ねぎ	こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん, 水	167 134
	だいこんスープ		鶏若鶏肉(皮付き)	かたくり粉	だいこん, こまつな, しょうが	鳥がらだし, 食塩, うすくちしょうゆ	44 35
コメント	いまがしゅんの はいがごはんが たくさんはいった 「だいこんスープ」です。かたくりこで とろみをつけて すりおろした しょうがも はいっているのさめに かくから だとも あたたまります。						719 596
18火	ピラフ		ロースハム	水稲穀粒(はいが精米), オリーブ油	マッシュルーム, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, とうもろこし	固形コンソメ, 食塩, 白こしょう	387 290
	かぼちゃのシチュー		鶏若鶏肉モモ(皮付き), 豆乳	なたね油, 米粉シチュー, シチューフレク(7ML/7ソフー)	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, 西洋かぼちゃ, ブロッコリー	固形コンソメ, 水	221 177
コメント	「ピラフ」は いためた 「ぐ」を おこめにまぜて たきこみます。おこめ ひとつぶ ひとつぶに うまみが しみこんで おいしいですよ。						608 467
19水	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			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	おでんふうに		鶏若鶏肉モモ(皮付き), 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	192 154
	にくきんぴら		豚モモ(脂身付き)	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	60 48
コメント	「おでんふうに」は、 とりにく さといも なまあげ ちくわ こんにやく だいこんを おおきな かまで ことごと にこみます。あじが よくしみこんでいます。						582 451
20木	レーズンパン			レーズンパン(学校給食用)			203 68
	やさいたっぷりとんこつラーメン ①めん			中華めん, なたね油		水	178 134
	②ぐ する		焼き豚, 豚骨スープ	ごま油	にんじん, りょくとうもやし, 玉葱, チンゲンサイ, ねぎ, にんにく	清酒, こいくちしょうゆ, 鳥がらだし, 水, 白こしょう, 食塩	91 73
	やさいとまめのサラダ		ひよこまめ, まぐろ缶詰	なたね油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	穀物酢, 食塩	79 63
コメント	「やさいたっぷりとんこつラーメン」も にんきメニューの ひとつです。あたたかいスープが みなさんのところに とどくように とけいを みなながら はいかんします。						551 338
21金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	ぶたにくとキャベツのみそいため		豚モモ(脂身付き), テンメンジャン, 米みそ(赤色辛みそ)	なたね油	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	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	かぶ(葉), かぶ, にんじん, ねぎ, しょうが, 干し椎茸	うすくちしょうゆ, 本みりん, 水	97 78
コメント	いまがしゅんの かぶらが はいった すましじるです。にえすぎると とけてしまうので ひかげんには ちゅういが ひつようです。						554 428
25火	バターロール			バターロール(学校給食用)			190 63
	ツナのトマトクリームスパゲティ ①めん			スパゲティ, オリーブ油			201 151
	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	130 104
	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	食塩, ガーリックパウダー	47 38
コメント	おこのみで、「ツナのトマトクリームスパゲティ」で のこったソースに バターロールパンを つけて たべてみても おいしいですよ。						568 356
26水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	あげざかなのあまずあんかけ		メルルーサ, こんぶ	かたくり粉, なたね油, 三温糖		こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, 穀物酢, 水	169 135
	とりにくのしおこうじなべ		鶏若鶏肉モモ(皮付き), 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, 清酒, 白こしょう, 水	97 78
コメント	「メルルーサ」という がいこくから ゆにゅうされた しろみざかなを からあげにします。タラのなかまで がいしょくや ファストフードで 「しろみざかなのフライ」として たべているかもしれませんよ。						592 458
27木	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	こざかなくん		かたくちいわし(煮干し)				15 15
	かぼちゃカレーライス ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	②ルウ		豚モモ(脂身付き)	なたね油, カレールウ(7ML/7ソフー), 米粉カレールウ	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
	かいそうサラダ		海藻ミックス, ロースハム	三温糖	にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱	りんご酢, うすくちしょうゆ, 食塩, 白こしょう	43 34
コメント	きゅうしょくの カレーは、おおきなかまで ざいりょうを しっかり いためて にこみます。あじが まろやかになって おいしくなります。						749 612
28金	パインゼリー			パインゼリー			48 48
	やきにくどん ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	②ぐ		豚モモ(脂身付き), 米みそ(淡色辛みそ)	三温糖, はちみつ, ごま油	にんにく, りんご, 玉葱	本みりん, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 穀物酢	189 151
	わかめスープ		湯通し塩蔵わかめ	ごま油	ねぎ, しょうが	鳥がらだし, うすくちしょうゆ	15 12
コメント	「やきにくどん」が ひさしぶりに とうじょうします。とくせいの たれに ぶたにくを つけこんで、やさしいつよに やいて しあげます。						578 456

* 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。