

4月のきゅうしょく

令和6年4月8日 大阪府立高槻支援学校





学内発 4 号

【4がつ もくひょう】

たべものにきょうみ、かんしんをもとう

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)
11 木	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	キーマカレー ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	②ルウ		豚ひき肉	カレールウ(アルゲツァー), 米粉カレールウ, なたね油	玉葱, にんじん, セロリー, しょうが, にんにく, トマト缶詰, 野菜ミックスジュース, 干しぶどう		238 209
	さっぱりポテトサラダ		まぐろ缶詰	じゃがいも	にんじん, とうもろこし缶詰, きゅうり, レモン	うすくちしょうゆ	62 54
コメント	こんねんど さいしょの きゅうしょくは、「キーマカレー」です。みじんぎりにした やさいを よくいためたあとに、じっくり にこむので あまみもでて たべやすい あじつけに なっています。						757 639
12 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	なたね油	しょうが, にんじん, 玉葱, りよくとうもろこし, さやいんげん	こいくちしょうゆ, 清酒, 本みりん, 白こしょう, うすくちしょうゆ	194 170
	きゃべつのみそしる		生揚げ, 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		76 67
コメント	「ぶたにくのしょうがやき」は、ぶたにくを しょうがの はいった とくせいの たれに つけこみ、やさいと いっしょに いためて しあげます。ごはんが すすむ あじつけです。						596 482
15 月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	ホキのマヨネーズやき		ホキ, 米みそ(赤色辛みそ)	エッグケアマヨネーズ			85 85
	はるきゃべつのはちみつレモン			はちみつ	キャベツ, 赤ピーマン, レモン	食塩	13 11
	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, こまつな, 生しいたけ	うすくちしょうゆ, 清酒, 本みりん, 水	110 97
コメント	「ホキ」は、あまり おみせで うられて いない さかなですが、みなみはんきゅうの しんかいで とれる しろみぎかな です。タラよりも たんぱくで じょうひんな あじわいが とくちょうです。						534 438
16 火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	すきやきふうに		和牛モモ, 焼き豆腐	なたね油, 三温糖, しらたき	玉葱, にんじん, 生しいたけ, はくさい, ねぎ, しゅんぎく	こいくちしょうゆ, 本みりん, 清酒	182 160
	かぼちゃサラダ		ハム	エッグケアマヨネーズ	西洋かぼちゃ, 干しぶどう, 玉葱	うすくちしょうゆ	123 108
コメント	「すきやきふうに」には、ぎゅうにくと いっしょに やきどうふと いろいろな やさいが たくさん はいっています。やさいが にがてでも ぎゅうにくと いっしょに たべて いただきたい メニューです。						631 513
17 水	スライスチーズ		プロセスチーズ				56 56
	さばサンド ①パン			コッペパン			276 184
	②さば		まさば		玉葱, レモン	食塩	151 151
	ポークビーンズ		豚モモ, 大豆, ベにばないんげん	じゃがいも, なたね油	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, ブロッコリー	トマトピューレ, ウスターソース, トマトケチャップ, コンソメ, 白こしょう, 食塩, 水	176 154
コメント	「さばサンド」は、トルコの しゅと イスタンブールのごとうち グルメです。みなとに とまった ふねの うえで うられ、じもとの ひとや かんこうきやくに とても にんきで、とぶように うれえています。						659 545
18 木	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	117 103
	あげどりのなんばんづけ		鶏若鶏肉モモ	かたくり粉, なたね油, 三温糖	ねぎ	清酒, こいくちしょうゆ, 米酢, 水	200 156
コメント	にんきメニューの「とりのからあげ」を、こんかいは「なんばんづけ」にして ていきょうします。からいものが にがてな ひとつも おいしく たべられるように、からみは グツと おさえています。						643 504

* 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)		
19金	パインゼリー			パインゼリー			48	48	
	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	こんにゃく, 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	いわしに ふくまれる あぶらには、けつえきをきれいにしてくれる はたらきがあります。だいこんおろしと いっしょに 食べると あとあじも さっぱりしますよ。						568	472	
22月	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131	
	ハヤシライス ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245	
	②ルウ		和牛モモ	なたね油, シュールーク (アルゲソフ)	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	155	
	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, あらびきこしょう	83	73	
コメント	「ジャーマンポテト」は、むした ジャガイモと いためた ウィンナーや たまねぎを、あついうちに あわせて しあげます。おたがいの うまみが あわさって おいしくなり あらびきこしょうが とてもよい アクセントに なっています。						739	604	
23火	りんごかじゅう				りんご果汁		74	74	
	ヨーグルト				ヨーグルト		94	94	
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245	
	しろみざかなのあまずあん		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	170	170	
	とりにくのしおこうじなべ		鶏若鶏肉モモ, 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	85	
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。なじみのない さかなのようですが、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。						761	668	
24水	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, 板こんにゃく, 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	板こんにゃく, 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	きゅうしょくの「おでんふうに」には、とりにくやさといも、なまあげ、ちくわ、こんぶ、こんにゃく、だいこんが はいっています。おおきななかまで ことごとくにこむので、あじがよくしみこみます。						572	461	
25木	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, ペにばないんげん	さつまいも, エッグケアマヨネーズ	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」は、むしやきにした ちゅうかめに ぶたにくと いろいろな やさいを いためた「あん」をかけて いただきます。にんきメニューの ひとつです。						619	469	
26金	ジョア(いちご)		ジョアいちご				74	74	
	ハムピラフ		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, とうもろこし缶詰	鳥がらだし, 食塩, 白こしょう	386	339	
	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, シュールーク (アルゲソフ)	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	221	194	
コメント	「ハムピラフ」は、いためた「ぐ」を かために たきあげた ごはんと よくまぜて しあげます。りょうが おおいので むらがないように ていねいに まぜて しあげます。						681	607	
30火	こざかなくん		かたくちいわし				15	15	
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245	
	ぶたにくとねぎのいためもの		豚モモ	なたね油	にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ, 赤ピーマン	食塩, 清酒	140	109	
	さつまじる		油揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛みそ)	板こんにゃく, さつまいも	にんじん, だいこん, ねぎ	水	114	100	
コメント	「ぶたにくとねぎのいためもの」は、したあじをつけた ぶたにくを ねぎなどの やさいと いっしょに いため、しおあじで しあげます。ごはんに のせて たべても おいしいです。						595	469	