

6月のきゅうしょく

令和8年5月29日 大阪府立高槻支援学校

学内発 60号

【6がつ もくひょう】 よくかんでたべよう

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) 左:中高生 右:小(低)	
1月	はいがごはん			はいがまい			309	232
	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		2	2
	あげざかなのわふうあんかけ ①あげざかな ②あんかけ		カレー	かたくり粉、こめこ、なたね油、さとう	玉葱、たけのこ(水煮)、チンゲンツァイ、にんじん、ほししいたけ	しお、けずりぶし、水、うすくちしょうゆ、米酢	200	180
	ブロッコリーとやきぶたいため		焼き豚	なたね油	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、キャベツ	うすくちしょうゆ	43	34
コメント	「揚げ魚の和風あんかけ」は、素揚げしたカレーに、野菜たっぷりの和風あんかけをかけてたべます。人気の魚料理です。						692	586
2火	バターうずまきパン			バターうずまきパン			285	190
	てづくりハンバーグ		ぎゅうひきにく、豚ひき肉、とうにゅう、大豆の華	じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう	玉葱、にんじん	しお、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、ウスター、米粉、ハヤシルウ、こいくちしょうゆ、水	232	232
	やさいスープ		とりにく(もも)、鶏骨スープ	じゃがいも	玉葱、にんじん、ブロッコリー(冷凍)、セロリ	コンソメ、しるワイン、うすくちしょうゆ、しお、こしょう、水	63	50
コメント	「手作りハンバーグ」は、卵・牛乳・小麦をつかわずに、牛乳やパン粉のかわりに豆乳「大豆の華」を使っています。調理員さんが、力いっぱい てごねてこねて、1つ1つ丸めて作っています。全部で580個たくさん作ります。						718	610
3水	はいがごはん			はいがまい			309	206
	あじつけのり		あじつけのり				5	5
	ぶたにくとやさいのしおこうじいため		豚ロース	なたね油、さとう、かたくり粉	赤パプリカ、黄パプリカ、青ピーマン、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、しょうが	さけ、しおこうじ、ガーリックパウダー、こいくちしょうゆ	159	127
	なすとあげのみそしる		あぶらあげ、みそ		なす、にんじん、玉葱、こまつな	こんぶ、けずりぶし、水	70	56
コメント	今日の給食には「塩麴」と「味噌」が使われています。どちらも日本の伝統的な「麴」を使った発酵調味料です。肉を柔らかくしたり、食べ物の美味しさをひきだしてくれる働きがあります。野菜といっしょに食べることでお腹の調子を調べてくれます。						681	532
4水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	こんさいのキーマカレー			はいがまい			309	206
	①ごはん ②ルウ		豚ひき肉	カレールウ(70g)、米粉カレー、なたね油	玉葱、しょうが、れんこん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ	こしょう、コンソメ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、ガーリックパウダー、しお、水	227	182
	かむカムサラダ		するめいか	さとう	切干しいたけ、きゅうり、赤ピーマン、だいずもやし	こいくちしょうゆ、しお、こしょう	35	28
コメント	今日は、 虫歯予防デー です。かみごたえのある根菜の ごぼう・れんこんのはいった「根菜のキーマカレー」、いか・大豆もやし・切干大根 のはいった「かむカムサラダ」を、よくかんで食べましょう。食後の歯磨きもしっかりしましょう。						702	547



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかりかむようにしましょう。歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。

よくかむことの効果

<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
-------------	--------------	------------------	--------------

*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)
5金	おやこどんぶり			はいがまい			309 232
	①ごはん②ぐ		とりにく(もも)、たまご	さとう、かたくり粉	玉葱、にんじん、ほししいたけ、切りみつ	水、こんぶ、けずりぶし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	175 140
	れんこんサラダ		ツナ	さとう、オリーブ油	れんこん、玉葱、にんじん、さやいんげん	米酢、うすくちしょうゆ、こしょう	58 46
コメント	「蓮根」は、食物せんい・ビタミンが豊富で、体の調子を整える働きがあります。夏にとれる蓮根を「新れんこん」ともよび、秋にとれる蓮根よりも、しゃきとした食感を楽しめます。						680 556
8月	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			309 232
	やさいふりかけ				やさいふりかけ		4 4
	おでんふうに		とりにく(もも)、あつあげ、ちくわ	さといも(冷凍)、こんにやく、さとう	だいこん	みりん、うすくちしょうゆ、こんぶ、けずりぶし、水	188 150
	きんぴらごぼう		ぶたにく(もも)	ごま(乾)、ごま油、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、とうがらし(粉)	69 55
コメント	「おでん風煮」は、たくさんの野菜や練り物を、うまみたっぷりのお出汁で煮込んで作ります。大根は下茹でをしてから出汁で煮込むことで、よりお出汁が染み込みやすくなります。						701 572
9火	みかんゼリー					みかんゼリー	46 46
	ビビンバ			はいがまい			309 232
	①ごはん ②具		和牛かた	なたね油、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、にんじん、切干しだいこん、ほうれんそう(ゆで)	さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし	158 126
	ちゅうかふうさんみスープ		とりにく(むね)、とうふ、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	はくさい、だいこん、にんじん、チンゲンツアイ、えのきたけ、ほししいたけ	しお、鳥がらだし、うすくちしょうゆ、みりん、米酢、ガーリックパウダー、トゥバンジャン、水	70 56
コメント	中華風味スープには、すっぱい「酢」が入っていますが、大釜で煮詰めて酸味をばしてすっぱさをまろやかにして、スープの旨みをひきだして作ります。暑い時期は、食欲が落ちやすいですが、少し酸味があることで食欲がでることもあります。						721 598
10水	ホットドックチリ		ウィンナー、豚ひき肉	コッペパン、こめこ、なたね油	玉葱	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、こしょう、水	463 359
	①パン ②ソース ③ウインナー						
	ポトフ		とりにく(むね)	じゃがいも	だいこん、キャベツ、にんじん、玉葱、ほししいたけ、ブロッコリー(冷凍)、セロリー	コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん、しるワイン、こしょう、水	72 58
コメント	人気のホットドックチリは、コッペパンに、大きなウインナーと、トマト味のチリソースをはさんでたべます。						673 555
11木	うめこんぶごはん		塩昆布	はいがまい	梅干し		315 236
	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、葉ねぎ、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、とうがらし(粉)	146 117
	いわしのしおやき		まいわし				しお
コメント	今日は暦で「入梅」という日です。「梅雨に入りますよ、梅が実る頃ですよ」ということを知らせる日です。入梅にちなんで、梅昆布ごはんと入梅いわし(いわしの塩焼き)が登場します。梅の「クエン酸」には疲れた体を元気にする働きがあります。						661 553
12金	はいがごはん			はいがまい			309 232
	あげぎょうざのこうみだれ		ぎょうざ(冷凍)	なたね油、さとう	ねぎ	米酢、こいくちしょうゆ、ガーリックパウダー	138 138
	①ぎょうざ ②たれ						
	とうふのちゅうかスープ		鶏肉むね、木綿豆腐、大豆の華、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	玉葱、にんじん、チンゲンツアイ、えのきたけ	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	104 83
コメント	「揚げ餃子の香味だれ」は、油で揚げた餃子に香味だれをかけてたべます。餃子の数はひとり3こずつ(小学部低学年は2こずつ)です。全部で1550こもの餃子を揚げるので、大忙しです。豆腐の中華スープにはふわふわの大豆の華が入っています。						689 591



食育ピクトグラム

食育とは、体も心も元気であるために、生きていく上で大切な「食べる」ことについて、経験をおして楽しんで学ぶことを、食育といいます。毎日の給食をおして、いろんなことを学んでいきましょう。

←これは、食育ピクトグラムという表示で、みんながわかりやすく食育について知るためのマークです。毎月の献立表でもすこしずつ紹介しています。

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 ちようしを ととのえる もと 【みどり】	ちようみりよう だしなど	エネルギー (kcal) 左:中高生 右:小(低)
15 月	さつまいもパン			おさつパン			308 205
	ぶたにくのマーメレードやき		豚ロース		マーメレード	うすくちしょうゆ、こしょう、しるワイン	165 165
	ひよこまめのミネストローネ		とりにく(むね)、ひよこまめ(ゆで)、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(冷凍)、セロリー、トマト缶	ケチャップ、トマトピューレ、あかワイン、しお、コンソメ、こしょう、ガーリックパウダー
コメント	給食のマーメレードジャムは、オレンジ、夏みかん、みかん、いよかんなどの 4種類のオレンジが使われています。豚肉と一緒に漬け込むとマーメレードジャムの甘い成分とすっぱい成分が肉をやわらかくしてくれます。焼くととてもいい香りがしますよ。						717 593
16 火	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			309 232
	はっぼうさい		ぶたにく(もも)	なたね油、かたくり粉	しょうが、にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ(ゆで)、ほししいたけ、青ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、鳥がらだし、こしょう、しお、水	96 77
	ミンチカツ		ミンチカツ	なたね油			160 160
コメント	「八宝菜」の、八は「たくさん」という意味です。たくさんの宝ものような おいしい野菜や肉を探して食べてみましょう。						700 604
17 水	りんごかしゅう				りんごかしゅう		94 94
	こざかなくん		こざかなくん				15 15
	カレーライス			はいがまい			309 232
	①ごはん ②ルウ		ぶたにく(もも)	なたね油、じゃがいも、カレールウ(7味ケンブリ)、米粉カレールウ、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	あかワイン、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	214 171
	かいそうサラダ		カットわかめ、ツナ	さとう	にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱	米酢、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	44 35
コメント	海藻サラダには、6種類の海藻(わかめ、くきわかめ、昆布、赤とさかのり、しろのり、白とさかのり)が入っているので、彩りもきれいですね。栄養の「食物繊維」が豊富なので、お腹の調子を整えてくれます。						676 547
18 木	ももゼリー			ももゼリー			43 43
	はいがごはん			はいがまい			309 232
	さけのマヨネーズソースがけ ①さけ②ソース		しろさけ 70g	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
	とうがんのそぼろあん		あつあげ、とりひきにく	なたね油、かたくり粉	とうがん、はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ、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	134 107
コメント	今日は給食試食会で、各学部1年生の保護者さまの魚料理「鮭のマヨネーズソースがけ」を試食していただきます。冬瓜は夏野菜ですが、冬頃まで何カ月も日持ちすることから「冬」の字が つきました。夏バテをしても つると食べやすい野菜です。						769 665
19 金	オリーブパン			オリーブパン(学校給食用)			290 193
	なつやさいのペンネポロネーゼ		豚ひき肉	マカロニス・パゲッティ、さとう、オリーブ油	なす、ズッキーニ、玉葱、セロリー、にんにく、トマト缶	しお、こしょう、ナツメグ(粉)、ウスターソース、あかワイン	123 98
	やさいたっぷりコーンスープ		とりささみ、牛乳(学)	じゃがいも、米粉シチュー	ブロッコリー(冷凍)、玉葱、にんじん、はくさい、コーン(クリーム)	しお、こしょう、水	125 100
コメント	ペンネポロネーゼには「ペンネ」とよばれるショートパスタがはいっています。ペン先のような形から名づけられました。穴がいたり、溝があるので、ポロネーゼソースがからんで おいしくたべられるようになっています。						676 530

6 手を洗おう



食中毒や感染症を防ぐためには「てらい」が一番大切です。手には色々な菌がついています。もう一度自分の手洗いが正しくできているか確認してみましょう。

てらい6つのポーズ

<p>1 おねがい のポーズ</p> <p>てのひらをあわせてすりすり。まずはいちばんひろいところからあらおう。</p>	<p>2 カメ のポーズ</p> <p>おやこのかめのようにてをかさねよう。てのこうもわすれずにね。</p>	<p>3 おやま のポーズ</p> <p>ゆびとゆびをはさんでおやまをつかってゆびのあいだをあらおう。</p>	<p>4 おおかみ のポーズ</p> <p>おおかみのようにつめをたててごしごし。かくれたばいきんをおいだそう！</p>	<p>5 バイク のポーズ</p> <p>バイクのうんでんみたいに、おやゆびをぎゅっぎゅっ！くちにはいりやすいゆびだからよくあらおう。</p>	<p>6 つかまえた! のポーズ</p> <p>てくびをにぎってぐりぐり。</p>
---	---	--	---	--	--



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)
22月	はいがごはん			はいがまい			309 232
	やさいふりかけ				やさいふりかけ		4 4
	あじのなんばんづけ ①あじ ②たれ		まあじ	こめこ、かたくり粉、なたね油、さとう	にんじん、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン	しお、米酢、こいくちしょうゆ、とうがらし(粉)	151 136
	さわにわん		ぶたにく(もも)	かたくり粉	にんじん、だいこん、ごぼう、切りみつぼ、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	66 53
コメント	「鯨の南蛮漬け」や「チキン南蛮」の「南蛮」という名前の由来は、①昔、東南アジアからしたポルトガルやスペインの人々を「南蛮人」と呼んでいて彼らが伝えた魚のマリネなどあげて酢漬けする料理を「南蛮漬け」とよんでいたから②唐辛子やねぎなど辛味がある野菜を「南蛮」と呼んでいたから といった2つの説があるそうです。						668 562
23火	おきなわパインゼリー			おきなわパインゼリー			24 24
	クファジュシー		豚ロース、刻み昆布、豚骨スープ	はいがまい	にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ、しお	354 248
	いりどうふ		とうふ、とりひきにく、かつおぶし	なたね油、さとう	にんじん、玉葱、葉ねぎ、ほししいたけ、たけのこ(ゆで)	こいくちしょうゆ	120 96
	もずくスープ		とりにく(もも)、沖縄産もずく、鶏骨スープ	かたくり粉	玉葱、きょうな、ねぎ、しょうが	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、しお、水	65 52
コメント	6/23は「沖縄慰霊の日」です。8/15の終戦記念日より早く沖縄での戦闘終結したとされる日で、終戦から81年になります。クファジュシーは刻み昆布や豚肉のはいった沖縄風炊き込みご飯です。ヨモギのかわりに小松菜がはいっています。「炒り豆腐」は固く絞った豆腐を肉や野菜と一緒に炒めてつくります。「トーフチャンプルー」ともよべれます。もずくスープには、沖縄でとれたモズクがはいっています。今日は沖縄産のパイナップルをつかったパインゼリーも登場します。						701 558
24水	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			43 43
	ぶたねぎどんぶり			はいがまい			309 232
	①ごはん ②ぐ		豚ロース	さとう、なたね油、かたくり粉	玉葱、ねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、さけ、しお	171 137
	きのこじる		とりさきみ	ごま油、さといも(冷凍)	にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ	こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん、しお、水	63 50
コメント	きのこ汁には、えのき、しめじ、しいたけと鶏肉とをごま油で香り良く炒めてつくっています。いろんなきのこ3種類いっしょによく煮込まれたお出汁は、旨みがたっぷりあるので、塩分がすくなくともおいしく食べられますよ。						724 600
25木	ハイチーズ		プロセステーズ				38 38
	こくとうパン			こくとうパン			295 197
	ポークビーンズ		ぶたにく(もも)、大豆、鶏骨スープ	じゃがいも、さとう	にんじん、玉葱、ブロッコリー(冷凍)	ウスターソース、トマトケチャップ、あかワイン、しお、こしょう、水	166 133
	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	57 46
コメント	給食のパンは、パンやさんで当日焼きたてのパンを運んでいただいているので、とてもふっくらやわらかです。黒糖パンには、「黒糖」という茶色の砂糖をつかっています。ミネラルが含まれていてやさしい甘みがあります。						694 551
26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			309 232
	マーボーどうふ		とうふ、豚ひき肉、テンメンジャン	ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく、ほししいたけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、玉葱、ねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし、水、トウバンジャン	203 162
	ブロッコリーとやきぶたいため		焼き豚	なたね油	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、キャベツ	うすくちしょうゆ	39 31
コメント	給食のマーボー豆腐には、竹の子やニンジンなどの野菜でかみごたえがあるようにしています。「テンメンジャン」という甘めの中華味噌がはいっているのでコクがあります。						682 556
29月	こめこナン			こめこナン			307 205
	タンドリーチキン		とりにく(もも)		しょうが、レモン	こしょう、しるワイン、ガーリックパウダー、トマトケチャップ、しおこうじ、カレー粉	120 120
	なつやさいのミネストローネ		ベーコン、鶏骨スープ	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、キャベツ、にんじん、玉葱、ズッキーニ、セロリー、コーン、トマト缶	トマトケチャップ、トマトピューレ、あかワイン、しお、コンソメ、こしょう、水	125 100
	コメント		なつやさいのミネストローネには、トマト・とうもろこし、ズッキーニなどの夏野菜がたっぷりはいっています。				
30火	はいがごはん			はいがまい			309 232
	あじつけのり		あじつけのり				5 5
	さばのうめしおやき		さば	さとう	梅干し(塩漬)	うすくちしょうゆ、さけ、みりん、水	159 159
	みそけんちんじる		とうふ、みそ	こんにやく、なたね油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	こんぶ、けずりぶし、水	80 64
コメント	6月30日は「夏越の大祓」という日で1年の半分を元気に過ごせたことに感謝し、またもう半分の健康をお願いします。白い豆腐や、「水無月」というういろうと小豆の和菓子を食べる文化もあります。						691 598

* 食材の調達状況によって、内容が変更されることがあります。

* 給食献立表は学校HPにも毎月、掲載しています。カラー表示されています。ご活用ください

