

# 5月のきゅうしょく

令和8年4月30日 大阪府立高槻支援学校 学内発 32 号



## あさごはんを食べよう

4月からの新しい環境での疲れが出やすくなる時期です。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけ、朝ごはんもしっかり食べて元気に登校しましょう。

はやね  
早寝



はやお  
早起き



あさ  
朝ごはん



うどん  
(+運動)

毎日、この3つ+運動で、元気モリモリ!

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 とどめるもと 【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金	はいがごはん	牛乳		はいがまい			309 232
	マーボー豆腐		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、ほししいたげ、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、にんじん、キャベツ	うすくちしょうゆ	40 32
コメント	麻婆豆腐は、甘めの甜面醬という味噌と、すこし辛い豆板醬という味噌をつけています。辛くならないよう甘めにつけています。						690 564
7木	コッペパン	牛乳		コッペパン			276 184
	ぶたにくのバーベキューソース①ぶたにく②ソース		豚ロース	なたね油、さとう	玉葱、にんにく、しょうが、りんご	しお、こしょう、さけ、こいくちしょうゆ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース	175 175
	やさいスープ		とりにく(もも)	じゃがいも	キャベツ、玉葱、だいこん、にんじん、セロリ、ブロッコリー(冷凍)	コンソメ、うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう、水	90 72
コメント	豚肉のバーベキューソースは、人気メニューです。すりおろした玉葱とりんごをよく煮込んで甘みを出しています。余ったソースはパンにつけて食べてもおいしいですよ。						679 569
8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
	あじつけのり		あじつけのり				5 5
	チャプチェ		ぶたにく(もも)	ごま油、さとう、はるさめ、なたね油	しょうが、にら、ほししいたげ、にんじん、たけのこ(水蒸)、キャベツ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	161 129
	こまつなとうふのみそしる		ちくわ、とうふ、みそ		こまつな、だいこん、にんじん	こんぶ、けずりぶし、水	77 62
コメント	チャプチェは甘辛い春雨炒めです。韓国ではお祝いの席の「ハレの日の料理」としても親しまれているそうです。						683 558
11月	はいがごはん	牛乳		はいがまい			309 232
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4 4
	にくじゃが		豚肩ロース	なたね油、じゃがいも、しらたき、さとう	玉葱、にんじん、さやいんげん	さけ、こんぶ、けずりぶし、水、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	169 135
	アスパラガスとだいこんのサラダ		ツナ	さとう	だいこん、アスパラガス、にんじん	米酢、うすくちしょうゆ、こしょう	36 29
コメント	春が旬の野菜「アスパラガス」は甘みがあっておいしいです。「アスパラギン酸」という栄養は、疲れた体を元気にしてくれます。						656 538

\*牛乳は、丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富で、「からだをつくる(あか)」の働きがあります。エネルギーは1本138kcalあります。

ひづけ	こんだて	ぎゆうにゆう	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火	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			43 43
	しょくパン			しょくパン			276 184
	チリコンカン		大豆(ゆで)、豚ひき肉、鶏骨スープ	なたね油、こめ、さとう	にんにく、玉葱、トマト缶、にんじん、セロリ	こしょう、ナツメグ(粉)、チリパウダー、ウスターソース、しお、コンソメ	172 138
	ジャーマンポテト		ベーコン、ウィンナー	じゃがいも、オリーブ油	玉葱、さやいんげん	しお、こしょう、ガーリックパウダー	107 86
コメント	チリコンカンは大豆・ひき肉と細かく刻んだ野菜をスパイスといっしょに煮込んでつくります。メキシコ風アメリカ料理(テキス・メクス料理)です。大豆にうまみがたっぷりしみこむように作るので、豆もおいしく食べられますよ。						736 588
13水	はいがごはん			はいがまい			309 232
	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、さやいんげん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、しお、こしょう、うすくちしょうゆ	192 154
	キャベツのみそしる		とうふ、みそ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、ねぎ	こんぶ、けずりぶし、水	72 58
コメント	豚肉の生姜焼きは、生の生姜をみじん切りにして香り良くつくります。お肉といっしょに野菜もおいしく食べてくださいね。						711 581
14木	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
	とりにくのしおこうじなべ		とりにく(もも)、あぶらあげ、鶏骨スープ		はくさい、だいこん、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、しお、こしょう、水	130 104
	あじのフライ		あじフライ	なたね油			132 132
コメント	「あじのフライ」には、体の血をつくる「鉄分」がたっぷり含まれています。鉄分をしっかりとることで、体中に酸素を運んで、元気にしてくれます。						714 611
15金	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	ハムピラフ		ロースハム	はいがまい、なたね油	マッシュルーム、玉葱、にんじん、青ピーマン	コンソメ、しお、こしょう	347 243
	やさいたっぷりコーンスープ		とりにく(もも)、とうにゆう、鶏骨スープ	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	152 122
コメント	野菜たっぷりコーンスープは、アレルギーフリーのホワイトルードで乳・小麦をつかわず、牛乳の代わりに豆乳をつけています。						630 496
18月	たけのごはん		あぶらあげ	はいがまい	たけのこ(ゆで)	こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん、しお	338 237
	さわらのしおやき		さわら			しお	97 97
	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	87 70
コメント	春が旬の野菜「筍」と旬の魚「鱈」が登場します。旬は今が一番おいしくて栄養のある食べ物を味わって食べましょう。「筍ご飯」には大阪で採れたの筍をつけています。						660 541

## ～早寝・早起き・朝ごはん(＋運動)のやくわり～

★**早寝**★

寝ている間に私たちのからだは、からだを大きくしたり、勉強したことをわすれないようにしたりしています。

はやね

★**早起き**★

早起きすると一日の「生活リズム」が整いやすくなります。

はやおき

★**朝ごはん**★

朝起きたばかりは、あたまとからだのエネルギーが足りていません。朝ごはんを食べるとエネルギーがチャージされます。

★**運動**★

からだをうごかすと、おなかがすいてごはんをおいしく食べることができます。ほどよく体が疲れることで、ぐっすり眠れるようになります。

3

バランスよく  
食べよう



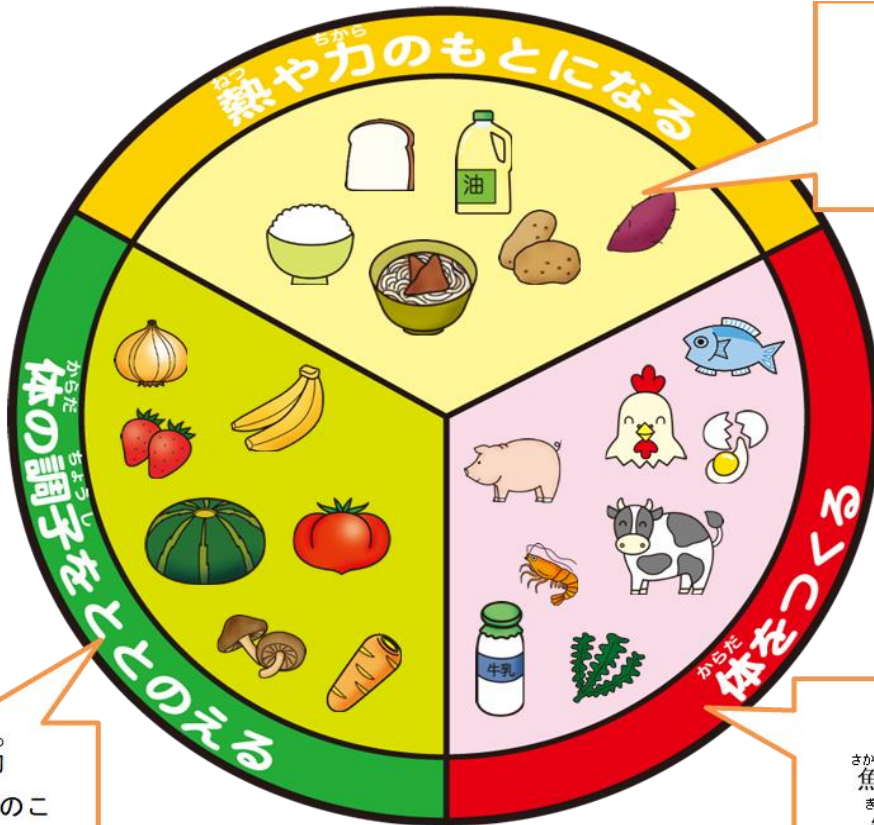
バランスよくたべよう

## さんしょくしょくひんぐん 三色食品群とは？

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものを三色食品群といいます。

私たちは体に必要な栄養を食べ物からとっています。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。

献立表でお知らせしているので、みなさんも3つの色の食品を覚えてみましょう。








黄色の食べ物  
ごはん・パン・油  
めん類・いも類  
など

緑の食べ物  
野菜・果物・きのこ

赤の食べ物  
魚・肉・卵・豆腐・  
牛乳・わかめなど

エネルギーの源となる主食のごはんやパン、  
メインのおかず（主菜）、野菜を使ったおかず（副菜）を  
そろえることで栄養バランスがよくなります。

ひづけ	こんだて	ぎゆうにゆう	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火	ぶどうかじゅう					ぶどうかじゅう	92	92
	こざかなくん		こざかなくん				15	15
	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, なたくり粉	しょうが, にんにく, 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
	とりのからあげ		とりにく(もも)	こめこ, なたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく	こいくちしょうゆ, こしょう, さけ	183	165
コメント	鶏の唐揚げは人気メニューです。給食室では、調理員さんたちで590人分33kgもある鶏肉を下味をつけて揚げています。						695	580
20水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	ハヤシライス			はいがまい			309	232
	①ごはん ②ルウ		ぶたにく(もも)	なたね油	しょうが, にんにく, 玉葱, にんにく, マッシュルーム, ブロッコリー(冷凍), トマト缶	あかワイン, しお, こしょう, 米粉ハヤシライス, ウスターソース, 濃厚ソース	179	143
	パンプキンサラダ		ツナ	さとう	西洋かぼちゃ(冷凍), きゅうり, 玉葱	米酢, しお	63	50
コメント	ハヤシライスは、たっぷりの玉葱40kgをよく炒めてうまみをだしています。豚肉が入った「ポークハヤシライス」です。						682	556
21木	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
	とりにくのうまに		とりにく(もも), ちくわ	なたね油, さといも(冷凍), さとう	しょうが, ほししいたけ, にんにく, れんこん, さやいんげん	こんぶ, けずりぶし, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, みりん, 水	185	148
	ほうれんそうのいそあえ		焼きのり, かつおぶし		ほうれんそう, キャベツ, にんにく	うすくちしょうゆ	22	18
コメント	鶏肉のうま煮は、鶏肉や蓮根、里芋を油で炒めて、昆布と削り節と干し椎茸のだしで煮込んで甘辛く味付けて作ります。						656	537
22金	やさいゼリー			やさいゼリー			42	42
	こめこナン			こめこナン			307	205
	キーマカレー		豚ひき肉	カレールウ(70gパック), 米粉カレールウ, なたね油	玉葱, マッシュルーム, にんにく, 青ピーマン	コンソメ, トマトケチャップ, ウスターソース, ガーリックパウダー, カレー粉, しお, こしょう, 水	209	167
	さっぱりポテトのサラダ		ツナ	じゃがいも	にんにく, コーン, きゅうり, レモン	うすくちしょうゆ	56	45
コメント	キーマカレーはひき肉とみじん切りにした野菜でつくるカレーです。米粉ナンと一緒に肉も野菜もおいしく食べてくださいね。						752	597
26火	ミニことうパン			ことうパン			131	131
	ごもくうどん			うどん(冷凍)			309	232
	①めん ②ぐ・しる		とりにく(もも), ちくわ	なたくり粉	はくさい, ねぎ, こまつな, にんにく, たけのこ(ゆで), ほししいたけ	こんぶ, けずりぶし, うすくちしょうゆ, みりん, 水	214	171
	きんぴらごぼう		ぶたにく(もも)	こんにやく, なたね油, さとう	にんにく, ごぼう, さやいんげん, しょうが	こいくちしょうゆ, みりん, とうがらし(粉)	55	44
コメント	教室でうどんに野菜たっぷりのお汁をかけてたべます。給食の汁椀では量が十分にとれないので、小さめのパンがついています。						709	447
27水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	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(70gパック), 米粉カレールウ, さとう	しょうが, にんにく, 玉葱, にんにく	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
	ツナとだいこんのわふうサラダ		ツナ, 塩昆布	さとう, なたね油	だいこん, にんにく, きょうな, 玉葱	うすくちしょうゆ, 米酢	55	44
コメント	人気のカレーライスは、乳と小麦粉が入っていないアレルギーフリーのカレールウ2種類を混ぜ合わせて煮込んで作っています。						709	447
28木	やさいふりかけ					やさいふりかけ	4	4
	はいがごはん			はいがまい			309	232
	さけのしおこうじやき		さけ	さとう	レモン	しおこうじ, さけ, みりん	94	94
	チンゲンサイのにびたし		ちくわ, あつあげ	こんにやく	チンゲンツアイ, キャベツ, にんにく, しょうが	こんぶ, けずりぶし, さけ, みりん, うすくちしょうゆ, 水	107	86
コメント	青梗菜は春と秋が旬の野菜です。青梗菜には、骨を作る「カルシウム」や、血を作る「鉄分」が豊富にふくまれています。						652	553
29金	あじつけのり		あじつけのり				5	5
	はいがごはん			はいがまい			309	232
	ぶたにくとキャベツのみそいため		ぶたにく(もも), テンメンジャン, あかみそ	さとう, なたね油	しょうが, にんにく, キャベツ, たけのこ(水煮缶詰), さやいんげん	さけ, こいくちしょうゆ, しお, こしょう	117	94
	はるさめスープ		とりひきにく	なたね油, はるさめ	しょうが, にんにく, 玉葱, こまつな, はくさい	鳥がらだし, うすくちしょうゆ, みりん, しお, こしょう, 水	74	59
コメント	豚肉とキャベツの味噌炒めは回鍋肉ともよばれます。甜面醬という甘めの味噌で味付けています。						643	528

\* 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。ご活用ください

