

4月のきゅうしょく

令和8年 4月 9日 大阪府立高槻支援学校

学内発 23 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)
13月	みかんゼリー					みかんゼリー	46 46
	キーマカレー			はいがまい			309 232
	①ごはん ②ルウ		豚ひき肉	カレールウ (7ulge'waa), 米粉カレールウ, なたね油	玉葱, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム, にんにく	コンソメ, トマトケチャップ, ウスターソース, カレー粉, しお, こしょう, 水	224 179
	さっぱりポテトサラダ		ツナ	じゃがいも	にんじん, コーン, きゅうり, レモン	うすくちしょうゆ	62 50
コメント	あなた さいしょ きゅうしょく にんぎ からだをつくるもと【あか】を細かく刻んだ野菜をアレルゲンフリーのカレールウで煮込んでつくります。					779 645	
14火	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
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4 4
	チャプチェ		ぶたにく(もも)	なたね油, さとう, はるさめ	しょうが, にら, ほししいたけ, にんじん, たけのこ(水煮), キャベツ	こいくちしょうゆ, さけ, しお, こしょう	183 146
	だいこんスープ		とりにく(もも), わかめ, 鶏骨スープ		にんじん, だいこん, こまつな	鳥がらだし, うすくちしょうゆ, しお, こしょう, 水	49 39
コメント	あまから はるさめいた かんこく いわ せき ひ りょうり した 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ようです。					676 552	
15水	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	196 157
	わかたけじる		わかめ		たけのこ(ゆで), だいこん, 玉葱, こまつな	こんぶ, けずりぶし, うすくちしょうゆ, みりん, 水, しお	36 29
コメント	ぶたにく しょうがや なま しょうが ぎ かお し あ わたれる おおさかん たけ こ 「豚肉の生姜焼き」は生の生姜をみじん切りにして香りよく仕上げています。若竹汁には大阪産の竹の子をつけています。					684 560	
16木	はいがごはん				はいがまい		
	さけのマヨネーズソースがけ ①さけ ②ソース		しろさけ	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
	チンゲンサイのにびたし		ちくわ, 生揚げ	板こんにやく	チンゲンツアイ, キャベツ, にんじん, 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	「さけのマヨネーズソースがけ」はリクエストにもあがる人気の魚料理です。砂糖と醤油で甘めに味付けています。					699 600	
17金	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	101 81
	とりのからあげ		とりにく(もも)	こめこ, かたくり粉, 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	はっぼうさい はいが はん しがけん 八宝菜は「8つの具材(宝)が入った料理」という意味だそうです。野菜ひとつひとつ丁寧に洗って、切っています。					731 615	
20月	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
	ミンチカツ		ミンチカツ	なたね油			151 151
	とりにくとだいごんの はるさめに		とりにく(もも), 鶏骨スープ	はるさめ, さとう	だいごん, たけのこ(ゆで), にんじん, ほししいたけ, さやいんげん, しょうが	鳥がらだし, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, さけ, しお, とうがらし	140 112
コメント	きゅうしょく はいが はん しがけん 給食の胚芽ご飯は、滋賀県のキヌヒカリの「金賞健康米」という胚芽米を使っています。ビタミンが豊富で体を元気にします。					743 638	
21火	いちごクレープ			いちごクレープ			91 91
	ホットドッグチリ			コッペパン			276 184
	①パン②ウインナー		ウインナー				128 128
	③チリソース		豚ひき肉	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, 濃縮ソース, こしょう	60 48
	ポトフ		とりにく(むね)	じゃがいも	だいごん, キャベツ, にんじん, 玉葱, しいたけ, アスパラガス	コンソメ, うすくちしょうゆ, みりん, 白ワイン, こしょう, 水	64 51
コメント	にゅうがく いわ にんぎ 入学お祝いに人気の「ホットドッグチリ」とアレルゲンフリーの「いちごクレープ」が登場します。お楽しみに！					757 640	

*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	1食分(kcal) 左: 中高生 右: 小(低)
22水	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		4 4
	はいがごはん	牛乳		はいがまい			309 232
	あげさかなのわふうあんかけ ①あげさかな②やさいあん		まがれい	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	185 167
	フロッコリーとコーンのサラダ		ツナ	なたね油、さとう	キャベツ、フロッコリー(冷凍)、コーン、玉葱	米酢、うすくちしょうゆ、こしょう	71 57
コメント	「揚げ魚の和風あんかけ」は、揚げたカレイに野菜あんをかけて食べます。リクエストにもあがる人気の魚料理です。					707 597	
23木	はいがごはん	牛乳		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)、生揚げ、ちくわ	さといも(冷凍)、板こんにやく、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	191 153
	きんぴらごぼう		ぶたにく(もも)	板こんにやく、ごま油、さとう	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、みりん	56 45
コメント	「おでん風煮」は下茹でした大根やこんにやくを練り物といっしょに出汁で煮込んでつくりまします。味がよくしみておいしいですよ。					698 571	
24金	りんごかじゅう				りんごかじゅう		94 94
	こざかなくん		こざかなくん				15 15
	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、にんじん、マッシュルーム、フロッコリー(冷凍)、トマト缶	赤ワイン、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、水	193 154
	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	しお、黒こしょう	83 66
コメント	人気のりんご果汁が登場します。丈夫にするカルシウムがとれるよう「こざかなくん」もよくかんで食べてくださいね。					694 562	
27月	ぶどうゼリー	牛乳		ぶどうゼリー			43 43
	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	364 255
	やさいたっぷりコーンスープ		とりにく(もも)、豆乳、鶏骨スープ	じゃがいも、米粉シチュー	フロッコリー(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	137 110
コメント	「野菜たっぷりコーンスープ」はアレルゲンフリーの米粉シチュールウをつかっています。今日は牛乳ではなく豆乳入りです。					682 545	
28火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	こくとうパン			こくとうパン			295 197
	ビーフンのちゅうかいため		豚肩ロース	なたね油、ビーフン、ごま油	しょうが、にんじん、玉葱、青ピーマン、キャベツ	さけ、鳥がらだし、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	189 151
	ちゅうかふうさんみスープ		とりにく(もも)、鶏骨スープ	なたね油、かたくり粉	はくさい、だいこん、にんじん、チンゲンツァイ、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、トウバンジャン、水	75 60
コメント	ビーフンはお米でできた麺です。炒めた野菜からでる水分を含ませるように作っています。味がしみておいしいですよ。					690 539	
30木	やさいゼリー	牛乳		やさいゼリー			42 42
	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	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		鶏若鶏肉さき身	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	旬の新玉葱は、「豚ねぎ丼」で豚肉と一緒に食べることでビタミンBの吸収をよくして体を元気に回復してくれます					723 599	

*給食献立表は学校HPIにも毎月、掲載しています。ご活用ください



新規食物アレルギー対応について

本校では、大阪府教育庁「食物アレルギーガイドライン」に基づき、児童生徒のアレルギー対応を進めております。対応に当たっては、下記の手順が必要となります。

- ①医療機関を受診し、現在の状態や対応方法を確認する。
- ②主治医に学校生活管理指導表の作成を依頼し、学校へ提出する。



「学校生活管理指導表」は、学校生活全般で対応するため、給食で提供されない生卵や蕎麦などについても必要です。また1年ごとの受診・提出を必須としています。新規で食物アレルギーを発症された方は担任までお問い合わせください。