










# 12月のきゅうしょく










令和7年11月28日 大阪府立高槻支援学校 学内発 215 号

## 【12がつ もくひょう】

### さむさにまけないしょくせいかつをしよう

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			326 245
	しそこんぶふりかけ		しそこんぶふりかけ			3 3	
	あつあげとだいこんのみそに		生揚げ、ちくわ、みそ、しろみそ	板こんにやく、さといも(冷凍)、かたくり粉	だいこん、にんじん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、さけ、みりん、こんぶ、けずりぶし、水	143 114
	ぶりのしおやき		ぶり			しお	133 133
コメント	さかな「ぶり」は、さむいじきはあぶらがのっておいしいです。ふゆにとれるぶりを、寒鰯(かんぶり)ともよびます。						743 633
2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			326 245
	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	赤ピーマン、黄ピーマン、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	182 146
	チンゲンサイとわかめのスープ		鶏肉ささ身、わかめ、鶏骨スープ		玉葱、だいこん、にんじん、チンゲンツアイ	コンソメ、みりん、うすくちしょうゆ、こしょう、しお、水	46 37
コメント	チンゲンサイはあきからふゆにかけて、だんだんさむくなるころが あまみがまして おいしくなります。チンゲンサイは、ミネラルや鉄、ビタミンなどがほうふで、かぜにまけない じょうぶなからだをつくってくれます。						690 563
3水	はいがごはん			はいがまい			326 245
	やさいふりかけ				やさいふりかけ		4 4
	にくじゃが		和牛モモ	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	170 136
	ごぼうサラダ		ツナ	なたね油	ごぼう、にんじん、キャベツ、玉葱	米酢、しお、こいくちしょうゆ	66 53
コメント	しゅんの「ごぼう」は、さむさで あまみがまして、かおりもよくおいしいです。よくかんでたべてみてくださいね。						704 575
4木	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			43 43
	さといもごはん			はいがまい、水稲穀粒(もち米)、さといも(冷凍)		こんぶ、けずりぶし、うすくちしょうゆ、みりん	317 238
	あげざかなのわふうあんかけ		かれい	かたくり粉、こめこ、なたね油、さとう	玉葱、たけのこ(水煮缶詰)、チンゲンツアイ、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	180 180
	①あげさかな②やさいあん						
コメント	さといもごはんには、いつものはいがまいに、もちごめをすこしまぜて、もちっとしたしょっかんにしています。「さといも」のぬめりやもちりとした せいぶんは、しょくもつせんいのなかまで、おなかのちょうしをよくしてくれます。						678 599
5金	みかん				温州蜜柑(生)		39 39
	こめこパン			米粉パン			204 153
	カレーうどん			うどん(冷凍)、なたね油		水	145 109
	①うどん ②しる		和牛モモ、あぶらあげ	米粉カレーパウ、カレーパウ(7分熟タイプ)、かたくり粉	玉葱、葉ねぎ、ぶなしめじ	みりん、こいくちしょうゆ、けずりぶし、水	168 134
	れんこんのきんぴら		ぶたにく(もも)	板こんにやく、なたね油、さとう	にんじん、れんこん、さやいんげん	こいくちしょうゆ、みりん、とうがらし(粉)	74 59
コメント	「れんこん」はさむさがますと、ねっとりしたあまみがましておいしくなります。からだをつくるのに ひつような ミネラルやビタミンCがほうふで、かぜに まけない じょうぶな からだを つくってくれます。						768 632
8月	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
	ぎゅうどん			はいがまい			326 245
	①ごはん ②ぐ		和牛モモ	さとう、なたね油、しらたき	玉葱、にんじん、ねぎ	こいくちしょうゆ、さけ、しお、こんぶ、けずりぶし、水	203 162
	チンゲンサイのいろどりおかかあえ		かつおぶし	なたね油	チンゲンツアイ、赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ	みりん、うすくちしょうゆ	21 17
コメント	にんきの「ぎゅうどん」は、おいしい和牛(わぎゅう)のうまみをいかして、たっぶりのやさいや、しらたきをいっしょに、あまからくにつけています。570にんぶんのぎゅうにくのおもさは、30キロくらいあります。						659 533
9火	みかん				温州蜜柑(普通、生)		39 39
	さつまいもパン			おさつパン			308 205
	たらのオリーブオイルやき		たら	オリーブ油		しお、こしょう、ガーリックパウダー、バジル、白ワイン	98 98
	ひよこまめのミネストローネ		とりにく(もも)、ひよこまめ	じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、にんじん、玉葱、マッシュルーム、セロリー、にんにく、トマト缶	トマトピューレ、しお、コンソメ、こしょう、水	124 99
コメント	ひよこまめは、ひよこのようなくちばしのかたちをしたまめで「ガルバンゾー」ともよばれます。からだをつくるたんぱくしつが、はだをじょうぶにしてくれたり、しょくもつせんいが、おなかのちょうしをよくしてくれます。						707 580
10水	ハイチーズ		ハイチーズ				38 38
	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	364 273
	かぼちやのシチュー		とりにく(もも)、鶏骨スープ、豆乳	なたね油、米粉シチュー	玉葱、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、西洋かぼちゃ、ブロッコリー	水、こしょう	187 150
コメント	にんきのハムピラフは、はいがまいとコンソメといっしょにたいています。いろどりがよくきざんだやさいも、がんばってたべてみてほしいです。かぼちやは「いろのこいやさい/緑黄色野菜」のなかまです。ビタミンをとることができます。						727 599

\*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)
11月	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	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			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、青ピーマン	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	191 153
	かぶらのすましじる		とりにく(もも)	かたくり粉	かぶ(葉)、かぶ、にんじん、はくさい、えのきたけ、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	81 65
コメント	ふゆがしゅんの「かぶら」の根(ね)のぶぶんは、さむさであまくなっておいしいです。きょうのかぶらのすましじるでは、葉(は)もていねいにあらって、いっしょにおいしくたべます。						734 598
12金	みかんゼリー					みかんゼリー	46 46
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	ちゅうかどんぶり		ぶたにく(もも)、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	しょうが、はくさい、チンゲンツァイ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ(水煮)、青ピーマン	さけ、鳥がらだし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、水、しお、こしょう	84 67
	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	202 182
コメント	ちゅうかどんぶりには、はくさい、ちんげんさい、にんじん、しいたけ、たけのこ、ピーマンとたっぷりのやさいがはいています。チンゲンサイは、ちゅうごくごで「チンゴンツァイ」とはつおんするそうです。						796 678
15月	オムライス①トマトライス ②たまごシート ③ケチャップ		ベーコン、たまごシート	はいがまい、なたね油	玉葱、マッシュルーム、青ピーマン	トマトピューレ、トマトケチャップ、しお	412 330
	ポトフ		ウィンナー、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、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、白ワイン、こしょう、水	159 127
コメント	にんきの「オムライス」はトマトピューレでさっぱりとあじつけた「トマトライス」にきょうしつで「たまごシート」をのせて、ケチャップをかけてたべます。						709 595
16火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	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			326 245
	さけのマヨネーズソースがけ ①さかな ②ソース		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	チンゲンツァイ、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	だいにんきの「さけのマヨネーズソースがけ」には、たまごをつかわないアレルギーフリーのマヨネーズをつかっています。						714 611
17水	セレクトデザート Aプリン Bチョコムース クロワッサン					プリン	A43 B101 A43 B101
	ローストチキン		とりにく(もも)	さとう		しお、こしょう、うすくちしょうゆ、みりん、白ワイン	392 294
	ブロッコリーとコーンのおんサラダ		ツナ	なたね油、さとう	キャベツ、ブロッコリー(冷凍)、とうもろこし(かき冷凍)、玉葱	米酢、うすくちしょうゆ、こしょう	126 126
	スープジュリエヌ		ベーコン、鶏骨スープ		にんじん、セロリー、だいこん、玉葱	コンソメ、うすくちしょうゆ、こしょう、しお、水	54 43
							58 46
コメント	2がっきまつの「おたのしみこんだて」です。「セレクトデザート」のとうじょうです。すきなデザートをつくらんでください。スープジュリエヌは、フランスごで、せんぎりにしたやさいをにこんだコンソメスープです。						A811 B869 A690 B748
18木	ゆかりふりかけ				ゆかりふりかけ		4 4
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	おでんふうに		とりにく(もも)、生揚げ、ちくわ	じゃがいも、板こんにやく、さとう	だいこん	みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、こんぶ、けずりぶし、水	192 154
	ほうれんそうのおかかあえ		かつおぶし	さとう	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ	22 18
コメント	きゅうしょくの「おでんふうに」はとりにく なまあげ ちくわ じゃがいも こんにやく だいこんを おおきな かまで ことこおいしくです。						682 558
19金	こざかなくん		こざかなくん				15 15
	ビーフカレーライス			はいがまい			326 245
	①ごはん ②ルウ		和牛モモ	なたね油、じゃがいも、米粉カレー、カレー(7分パフ)、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	赤ワイン、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	253 202
	おんやさいサラダ		ウィンナー	なたね油、さとう	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、玉葱	米酢、うすくちしょうゆ、こしょう	78 62
コメント	きゅうしょくの「カレーライス」はこむぎやぎゅうにゅうをつかわない「アレルギーフリー」のとくべつなカレーであじづけています。おおきなかまで140～150リットルつくっています。						810 662
22月	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			326 245
	かぼちゃのそぼろあんかけ		とりひきにく	さとう、かたくり粉	西洋かぼちゃ、しょうが	しお、さけ、うすくちしょうゆ、みりん、水	107 86
	とりにくのゆずしおなべ		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、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ゆず(果汁)	うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう、水	138 110
コメント	12/21は「冬至(とうじ)」にちなんで、しんメニューのゆずのかおりたっぷりの「とりにくのゆずしおなべ」と、なんきん/かぼちゃをにつけた、かぼちゃのそぼろあんかけがとうじょうします。						713 583
23火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	ホットドッグ①コッペパン			コッペパン			276 184
	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、濃厚ソース、こしょう	60 48
	やさいたっぷりコーンスープ		鶏若鶏肉ささ身、豆乳	じゃがいも、米粉シチュー	ブロッコリー、玉葱、にんじん、はくさい、コーン(クリーム)	水、しお、こしょう	119 95
コメント	2がっきさいごのきゅうしょくです。きょうしつでホットドッグをつくって、みんなでたのしくたべましょう						714 586