

# 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	きゅうにゅう	からだをつくるもと【あか】	はたらくかららのもと【きいろ】	からだのちようしをととのえるもと【みどり】	ちようみりょうだしなど	エネルギー(kcal) 左:中生右:小(低)
1月	はいがごはん	牛乳		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	板こんにゃく、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、寒鯛(かんぶり)ともよびます。						743 633
2火	のむヨーグルト	牛乳	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	赤ビーマン、黄ビーマン、青ビーマン、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、ミネラルやてつぶん、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	牛乳		はいがまい			326 245
	やさいふりかけ				やさいふりかけ		4 4
	にくじやが		和牛モモ	なたね油、じやがいも、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	牛乳		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		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	しお、けずりぶし、水、うすくちしょうゆ、米酢	180 180
	あんかけ ①あげざかなのわふう						
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せて、もっちとしたしょっかんにしています。「さといも」のぬめりやもっちりとしたせいぶんは、しょくもつせんいのなかまで、おなかのちようしをよくしてくれます。						678 599
5金	みかん	牛乳			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	米粉カレールウ、カレールウ(アレゲンフリー)、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)	板こんにゃく、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、ねつとりと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。						708 632
8月	りんごかじゅう	牛乳			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		かつおぶし	なたね油	チンゲンツアイ、赤バブリカ、黄バブリカ、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、たっぷりのやさいや、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	牛乳			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	じやがいも、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まで「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、おなかのちようしをよくしてくれます。						707 580
10水	ハイチーズ	牛乳	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、青ビーマン	コンソメ、しお、こしょう	364 273
	かぼちゃのシチュー		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。かぼちゃは「いろのこいやさい/緑黄色野菜」のなかです。ビタミンをとることができます。						727 599

\*ぎゅうにく牛乳は、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 ちようしを 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)	
			のむヨーグルト	あじつけのり	はいがまい	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	131	131	
11 木	のむヨーグルト		のむヨーグルト	あじつけのり	はいがまい	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	131	131	
	あじつけのり						5	5	
	はいがごはん						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、青ビーマン	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		牛乳	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、チンゲンツアイ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ(水煮)、青ビーマン	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	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っています。チンゲンサイは、ちゅうごくごで「チンゴンツアイ」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		牛乳	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、青ビーマン	トマトピューレ、トマトケチャップ、しお	412	330
	ポトフ			ウインナー、とりにく(むね)	じやがいも	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	あじつけのり	はいがまい			131	131
	あじつけのり						5	5	
	はいがごはん						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	板こんにゃく	チンゲンツアイ、キャベツ、にんじん、じょ	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ゲン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		牛乳				プリン	A43 B101	A43 B101
	クロワッサン				クロワッサン			392	294
	ローストチキン		牛乳	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	126	126
	プ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(かね冷凍)、玉葱	米酢、うすくちしょうゆ、こしょう	54	43
	スープジュリエンヌ			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	58	46
	コメント	2がっつきまつの「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1つえらんでくださいね。スープジェリエンヌは、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		牛乳			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	じやがいも、板こんにゃく、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 じやがいも こんにゃく だいこんを おおきな かまで ことこと にこみます。あじが よくしみて おいしくします。						682	558	
19 金	こざかなくん		牛乳	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、じやがいも、米粉カレールウ、カレールウ(フレーク)、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			ウインナー	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「アレルゲンフリー」のとくべつなカレールウであじつけています。おおきなまで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		牛乳	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、じやがいも	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、しおこうじ、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どうじょうします。						713	583	
23 火	のむヨーグルト		牛乳	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	じやがいも、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がっつき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	