



吹支内第3-3号
令和4年5月25日
大阪府立吹田支援学校

6月の こんだて

表: 6/1~6/8 裏: 6/9~6/16
2枚目表: 6/17~6/24 2枚目裏: 6/27~6/30
まで記載しています。

6月は、食育月間です。前半の7日から9日は、

「歯と口の健康週間」にちなんで、噛み応えがあり

しっかりと噛めるメニューを入れています。

後半は、郷土料理や世界の料理なども入れています。

いろいろな料理や食べ物と触れ合ってみてくださいね！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止から主食は米飯とし、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

カミカミメニュー

カミカミメニュー

6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月7日(火)	6月8日(水)
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【豚キムチ丼】	【ごはん】	【ごはん】	【マーボー丼】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【さわらの竜田揚げ】	豚モモ肉 ごぼう	【肉団子と白菜のスープ煮】	【肉じゃが】	豚モモミンチ肉 にんにく
さわら	にんじん	豚モモミンチ肉	牛モモ肉	しょうが
酒	はくさい(キムチ漬け)	とうふ	米油	米油
しょうが	白ねぎ	白ねぎ	糸こんにゃく	とうふ
こいくちしょうゆ	さとう	しょうが	じゃがいも	玉葱
かたくり粉	こいくちしょうゆ	塩	玉葱	なす
米揚げ油	酒	こしょう	にんじん	青ねぎ
【かぼちゃのみそ汁】	みりん	かたくり粉	さんどまめ	鳥がらだし
かぼちゃ	ごま油	ごま油	かつお昆布だし	とりガラ
とうふ	白ごま	はくさい	出汁昆布	赤みそ
玉葱	トウバンジャン	玉葱	削り節	赤だしみそ
わかめ	【ハムサラダ】	にんじん	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
青ねぎ	ポークハム	緑豆はるさめ	こいくちしょうゆ	さとう
かつお昆布だし	キャベツ	干し椎茸	さとう	酒
削り節	にんじん	チンゲン菜	酒	みりん
出汁昆布	わかめ	鳥がらだし	みりん	トウバンジャン
みそ	こいくちしょうゆ	とりガラ	ごま油	ごま油
水	さとう	とりガラ	かたくり粉	かたくり粉
	醸造酢	こいくちしょうゆ	【カミカミごぼうサラダ】	【じゃこ豆】
	みりん	塩	ごぼう	大豆水煮
	米油	こしょう	にんじん	かたくり粉
	白ごま	酒	むきえだまめ	米揚げ油
	【ぶどうゼリー】	みりん	焼き竹輪	ちりめんじゃこ
	ぶどうゼリー	ごま油	塩	こいくちしょうゆ
	ぶどうゼリー：6倍濃縮ぶどう果汁 ポリデキストロース 砂糖 果糖 加工デンプン 増粘多糖類 酸味料 ビタミンC 香料 ビロリン酸鉄 水	【ポテトサラダ】	こしょう	さとう
		じゃがいも	醸造酢	みりん
		キャベツ	米油	白ごま
		にんじん	ノンエッグマヨネーズ	
		さんどまめ		
		パプリカ赤		
		塩		
		こしょう		
		醸造酢		
		さとう		
		ノンエッグマヨネーズ		
735kcal	700kcal	735kcal	796kcal	762kcal

ごぼうをカミカミ♪

焼き竹輪：魚肉(スケソウ) でん粉
ぶどう糖 砂糖 サンフラワー油
米発酵調味液 食塩 大豆油 水

カルシウムいっぱい！
よくカミカミしてね♪
「いりこ」から「じゃこ」
にしました。

☆食育クイズ☆

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことは、体に良い影響を与えてくれます。その効果をまとめて「ひみこのはがいで」というフレーズがあります。

- 「ひ」・・・肥満防止
- 「み」・・・味覚の発達
- 「こ」・・・言葉の発音ははっきり
- 「の」・・・脳の発達
- 「は」・・・歯の病気予防
- 「が」・・・がん予防
- 「い」・・・胃腸の健康
- 「ぜ」・・・全身の体力向上

なぜ「ひみこ(卑弥呼)」の「歯がいい」のか
というと、卑弥呼が生きていたとされる時代(弥生時代)の食事は、現代の食事よりも噛み応えがありよく噛んでいたため、卑弥呼は良い歯と歯茎をしていただろう、と想定されているためです。
現代のみなさんは、1回の食事では約600回噛んでいます。では、そのよく噛んでいたと言われる弥生時代では、1回の食事では何回くらい噛んでいたでしょう？

- ① 約1400回
 - ② 約2500回
 - ③ 約4000回
- 正解は2枚目の裏へ



6月9日(木)	6月10日(金)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★ココアのむヨーグルト	★牛乳
【ごはん】	【かやくごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【カレーライス】	【茶めし】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【とんかつ】	出汁昆布 たけのこ缶 干し椎茸 にんじん とりむね肉(皮付き) うす揚げ つきこんにやく うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	【ちくわの天ぷら】	【チンジャオロース】	牛モモ肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 塩 こしょう アルゲンチー-カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	ほうじ茶(浸出液) ほうじ茶(茶葉) 塩 酒
豚モモ肉 塩 こしょう 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油 中濃ソース	【魚の塩焼き】	焼き竹輪 水 あおのり 米粉 米揚げ油	牛モモ肉 ピーマン たけのこ缶 にんじん にんにく しょうが 米油 オイスターソース こいくちしょうゆ 酒 さとう かたくり粉	【とりの塩こうじやき】	【ほうれん草とシメジのおひたし】
【キャベツサラダ】	さば 塩	【とうふ団子のたっぷりみそ汁】	【中華和え】	とりモモ肉 塩こうじ	【よしの汁】
キャベツ にんじん ホールコーン 白ワイン 醸造酢 塩 こしょう さとう 米油	【けんちん汁】	豚モモミンチ肉 とうふ 塩 だいこん にんじん キャベツ じゃがいも うす揚げ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	キャベツ チンゲン菜 ポークハム こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 白ごま ごま油	ほうれんそう はくさい しめじ にんじん こいくちしょうゆ みりん 白ごま	なす にんじん うす揚げ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう みりん 塩 かたくり粉
【青菜のみそ汁】	とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん		【プリン】	【とうふとわかめのサラダ】	
こまつな 玉葱 とうふ にんじん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ			★加カムと鉄分がとれるおいしいプリン	とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん さとう 米油 白ごま	
815kcal	731kcal	705kcal	724kcal	794kcal	698kcal

カミカミすると
おいしいうまみが
でてくるよ♪

「茶めし」
茶めしは、お米をほうじ茶で炊いた(大豆や小豆を入れることが多い)ご飯です。もともと奈良にある東大寺や興福寺というお寺の僧侶たちが食べていたもので、この時代には庶民の間には広がっていませんでした。江戸時代になり、この茶めしを気に入った旅人が江戸に持ち帰ったことで広がり、各地に茶めし屋ができたそうです。


「よしの汁」
よしの汁は、すまし汁に葛粉をといいてとろみをつけた汁物のことです。奈良県吉野が葛の産地であることからよしの汁と呼びます。現在、葛は高級食材のため、かたくり粉でとろみをつけることが多いです。

カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン：
異性化液糖 ホエイパウダー 植物油脂 ぶどう糖 脱脂粉乳 粉末水あめ ミルクカルシウム ゲル化剤(増粘多糖類、加工デンプン) 香料 乳化剤 カロチン色素 カラメル色素 クエン酸鉄ナトリウム 水

6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)	6月24日(金)		
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】		
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳		
【ハムピラフ】	【ごはん】	【ごはん】	【ルーローハン】	【ごはん】	【ごはん】		
はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 玉葱 にんじん グリーンピース パプリカ赤 ピーマン ポークハム オリーブ油 塩 こしょう	はいが精米 【魚の照り焼き】 さわら こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ さとう 酒 みりん 【具だくさんみそ汁】 じゃがいも 玉葱 にんじん うす揚げ わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ 【チョコミルクプリン】 ★牛乳 上白糖 純ココア ルカンテンウルトラ 水	はいが精米 【とりのおろしあんかけ】 とりモモ肉 うすくちしょうゆ さとう 塩 かたくり粉 米揚げ油 だいこん うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉 【のっぺい汁】 だいこん にんじん ごぼう つきこんにゃく さといも あつあげ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 酒 塩 かたくり粉	はいが精米 豚ばら肉 しょうが にんにく 玉葱 チンゲン菜 にんじん 米油 こいくちしょうゆ オイスターソース 酒 醸造酢 さとう かたくり粉 【中華スープ】 もやし たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 こまつな とうふ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油	はいが精米 【カレーコロッケ】 牛ミンチ肉 玉葱 じゃがいも さとう 塩 カレー粉 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油 【ベーコンと野菜のスープ】 ベーコン 玉葱 にんじん キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉 【ふりかけ(やさい)】 やさしいふりかけ(いろいろやさい)	はいが精米 【筑前煮】 とりモモ肉 ごぼう れんこん たけのこ缶 にんじん さといも 生しいたけ あつあげ 板こんにゃく さんどまめ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 【キャベツのおかか和え】 キャベツ にんじん ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ みりん 花かつお		
【コーンクリームスープ】 ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう	【やさいゼリー】 国産やさいゼリー	726kcal	746kcal	774kcal	786kcal	792kcal	698kcal

ルーローハン

ルーローハンは、豚肉をしょうがやにんにく、香辛料などとあまから甘辛いたれで煮込んだものをご飯にのせて食べる台湾の料理です。本場の台湾では、八角という独特の味がする香辛料などを使用します。



←八角

給食では八角は使用せず、食べやすい味付けにアレンジしています。おいしかったと好評で、丼メニューとして年間を通して何度か登場します♪

6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【パエリア】	【ごはん】	【牛丼】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
うすくちしょうゆ	【魚のごまマヨネーズ焼き】	牛モモ肉	【はもの天ぷら】
酒	さわら	糸こんにゃく	はも
みりん	酒	玉葱	塩
鶏ガラスープ缶	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	酒
ターメリック	みそ	干し椎茸	米粉
◆ロールイカ	白ごま	みつば	水
☆ほたて貝柱水煮	【とりのすまし汁】	さとう	米揚げ油
白ワイン	とりモモ肉	こいくちしょうゆ	【ぶた汁】
とりモモ肉	にんじん	みりん	豚モモ肉
玉葱	玉葱	酒	だいこん
にんじん	うす揚げ	かつお昆布だし	にんじん
マッシュルーム(水煮缶詰)	えのきだけ	出汁昆布	ごぼう
パプリカ赤	青ねぎ	削り節	じゃがいも
オリーブ油	かつお昆布だし	【梅肉和え】	つきこんにゃく
塩	出汁昆布	糸かまぼこ	とうふ
こしょう	削り節	なす	青ねぎ
★バター	うすくちしょうゆ	にんじん	米油
【野菜スープ】	みりん	わかめ	かつお昆布だし
とりモモ肉	【のりつくだ煮】	梅干し	出汁昆布
玉葱	のりつくだ煮	こいくちしょうゆ	削り節
にんじん		さとう	みそ
じゃがいも		醸造酢	【水無月】
キャベツ		みりん	米粉
セロリー			白玉粉
パセリ			上白糖
ホールコーン			水
鳥がらだし			甘納豆(あずき)
とりガラ			
うすくちしょうゆ			
酒			
みりん			
塩			
こしょう			
さとう			
かたくり粉			
【みかんゼリー】			
国産みかんゼリー			
691kcal	757kcal	702kcal	749kcal

パエリア

パエリアは、スペイン東部のバレンシア地方が発祥の料理です。「パエリア」はこの地方の言葉で「フライパン」を意味していて、本来は大きなフライパンで調理します。

一般的に野菜や魚介類、肉、サフランという黄色い色のもとになる香辛料と一緒に、お米を炊きます。サフランは高価なため、ターメリックを使用することがあります。

糸かまぼこ：魚肉(たら) 魚介エキス(昆布・かつお) でんぷん みりん 食塩 砂糖 酵母エキス 加工でんぷん(タピオカ) 水

甘納豆：砂糖 小豆 還元水あめ ソルビトール トレハロース

夏越の祓献立「水無月」

6月30日(木)の「夏越の祓 献立」に「水無月」というお菓子が登場します。「水無月」は京都が発祥のお菓子です。「氷の節句」ともいわれ、半年間の罪や汚れをはらう「夏越の祓」の日に食べます。上の小豆の部分は邪気を払い、下の氷に見立てた部分は暑気(暑さ)をはらうとされています。

通常は小麦粉と白玉粉を使うことが多いですが、昨年度より米粉と白玉粉で作っています。もちもちしていておいしかったと好評です!



☆クイズの答え☆

答えは・・・

③ 約4000回

弥生時代では、1回の食事でなんと約4000回も噛んでいたそうです。食事にかけていた時間は約1時間…現代の約600回噛む食事では、10分ほどで食べ終わってしまいます。①約1400回は大正時代(20世紀ごろ)、②約2500回は鎌倉時代の噛む回数です。時代が進むにつれて回数が少なくなっているのがわかります。忙しい現代では食事の時間を惜しんで、ファーストフードなどの柔らかい食べ物が多くなり、噛む回数が少なくなっていました。

よく噛むことは、1枚目にも書いたように、体に良いことばかりです。カミカミメニューもそうですが、普段の食事でも、1口30回は噛むことを意識して食べましょう♪

