



吹支内第3-3号
令和5年5月29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: 6/19~6/26 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6日から8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。

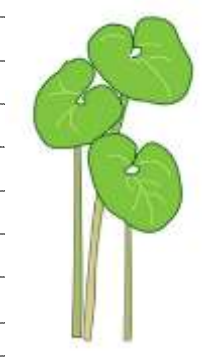
カミカミメニュー

カミカミメニュー

カミカミメニュー

6月1日(木)	6月2日(金)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ピピンバ(アレルギーフリー)】	【ごはん】	【ごはん】	【マーボー丼】	【ごはん】
金賞健康米 牛モモ肉 はくさい(キムチ漬け) にんじん 豆もやし ほうれんそう 米油 にんにく こいくちしょうゆ さとう 酒 赤みそ トウバンジャン 白ごま ごま油	金賞健康米 【とりの塩こうじやき】 とりモモ肉 塩こうじ 【おひたし】 キャベツ にんじん もやし ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま 【きのこ汁】 玉葱 あつあげ えのきだけ しめじ エリンギ まいたけ 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	金賞健康米 【肉じゃが】 牛モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん さんどまめ 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 【カミカミごぼうサラダ】 ごぼう にんじん むきえだまめ 焼き竹輪 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	金賞健康米 豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 なす 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤みそ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん トウバンジャン ごま油 かたくり粉 【じゃこ豆】 大豆水煮 かたくり粉 米揚げ油 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま	金賞健康米 【とんかつ】 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 【キャベツサラダ】 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 【小松菜と豆腐のみそ汁】 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
732kcal	708kcal	796kcal	762kcal	815kcal

6月9日(金)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16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
【えだ豆ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米 むきえだまめ 塩	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
	【ふりかけ】	【ホイコーロー】	【ハヤシライス(米粉)】	【鶏の唐揚げ】	【さわらの西京焼き】
【鮭の塩焼き】	大阪の発芽玄米ふりかけ	豚モモ肉 塩 こしょう トウバンジャン キャベツ ピーマン たけのこ缶 にんじん 米油 オイスターソース 赤みそ 酒 さとう ごま油	金賞健康米 牛モモ肉 にんにく 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん じゃがいも マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース 鳥がらだし とりガラ 米粉ハヤシルウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ みりん 赤ワイン 塩 こしょう	とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油	さわら 白みそ 酒 みりん
さけ 塩	【鶏肉の旨煮】				
【だいこんのそぼろ煮】	とりモモ肉 米油 にんじん じゃがいも だいこん あつあげ さんどまめ たけのこ缶 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	【春雨の中華風サラダ】		【ごま酢和え】	【ふきと厚揚げの煮物】
とりミンチ しょうが 米油 だいこん さといも あつあげ にんじん さんどまめ 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 かたくり粉 しょうが	【キャベツのおかか和え】	【野菜のすまし汁】	キャベツ 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 さとう 酒 ごま	【小松菜とじゃがいものみそ汁】	ふき あつあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節
		ポークハム 緑豆はるさめ きゅうり にんじん もやし 塩 さとう うすくちしょうゆ 醸造酢 米油 ごま油 白ごま	【とうふとわかめのサラダ】		だいこん 玉葱 わかめ 干し椎茸 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 塩 酒
	大阪の発芽玄米ふりかけ：米ぬか 食塩 上白糖 本みりん 削り節 刻み昆布 玉ねぎ粉末 発芽焼 き玄米 あおさ粉 焼きのり	【ヨーグルトCa】			
		★ソフトクリームヨーグルト			
		ソフトクリームヨーグルト：加糖練乳 脱脂粉乳 砂糖・異性化液糖 クリーム 砂糖 インマルトオリゴ糖シロップ 難消化性デキストリン(食物繊維) 全粉乳 増粘多糖類 ミルクカルシウム 乳たんぱく質濃縮物 香料 寒天			
75kcal	71kcal	682kcal	810kcal	745kcal	744kcal



6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月26日(月)
★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ハムピラフ】	【豚丼】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【すき焼き風煮】	うすくちしょうゆ 酒 みりん 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	豚モモ肉 にんじん キャベツ 玉葱 米油 さとう こいくちしょうゆ みりん 白ごま	【鶏肉のパーベキューソース】 とりモモ肉 塩 酒 にんにく しょうが トマトケチャップ こいくちしょうゆ 酒 さとう 醸造酢	【鯖のソース焼き】 さば しょうが 酒 ウスターソース さとう みそ 白ごま	【五目旨煮】 とりモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん だいこん あつあげ 板こんにゃく むきえだまめ 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
牛モモ肉 米油 はくさい 白ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 焼き豆腐 糸こんにゃく さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 昆布だし 出汁昆布	【トマトスープ】 とりモモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも セロリー マッシュルーム(水煮缶詰) パセリ トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう 赤ワイン みりん オリーブ油	【小松菜ともやしのおひたし】 こまつな もやし 花かつお かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ さとう	【野菜スープ】 豚モモ肉 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	【海藻サラダ】 とりささ身 わかめ ひじき キャベツ きゅうり うすくちしょうゆ 醸造酢 ごま油 さとう	【ごぼうのあまから揚げ】 ごぼう かたくり粉 米粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま
【きゅうりの酢のもの】 キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 塩 醸造酢 さとう みりん	ぶどうゼリー			【具だくさんみそ汁】 じゃがいも 玉葱 にんじん だいこん 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	
	ぶどうゼリー ぶどうゼリー：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				
721kcal	698kcal	633kcal	740kcal	745kcal	751kcal

6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【りんごジュース】 りんごジュース
【ごはん】 金賞健康米	【野菜たっぷりキーマカレー】 金賞健康米	【ごはん】 金賞健康米	【ごはん】 金賞健康米
【たらのみそオイル焼き】 たら 塩 酒 玉葱 えのきだけ ホールコーン パセリ 白みそ さとう 酒 みりん	豚モモミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 にんじん なす れんこん にんにく 米油 鶏がらだし とりガラ トマトケチャップ ウスターソース 塩 アルゲソフイーカレーフレーク こしょう 赤ワイン	【豚の角煮】 豚ばら肉 しょうが にんじん だいこん チンゲン菜 米油 こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう かたくり粉	【はもの天ぷら】 はも 塩 酒 米粉 水 米粉 米揚げ油
【けんちん汁】 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	【フレンチサラダ】 キャベツ にんじん 玉葱 ホールコーン 米油 醸造酢 塩 さとう こしょう	【春雨サラダ】 ポークハム 緑豆はるさめ キャベツ にんじん さんどまめ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	【ぶた汁】 豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも 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 みそ
			【水無月(小麦粉なし)】 米粉 白玉粉 上白糖 水 甘納豆(あずき)
709kcal	744kcal	848kcal	749kcal

はやね はやお
早寝・早起
あさ
朝ごはん No.3



問題：睡眠時間を減らすといろいろな事ができるの

で、睡眠時間を減らす方がよい？○か×か

こたえ：×

夜ふかしで、睡眠不足になったり体内時計の

リズムが夜型になったりすると、様々な不調が

おこり、頭や身体が十分に働かなくなります。

睡眠不足はやる気やイライラなどの感情をコン

トロールする力や、人の気持ちを理解する能力

を低下させたり、脳の発達にも影響したりしま

す。

