



吹支内第3-3号
令和3年5月25日
大阪府立吹田支援学校

6月の こんだて

表:6/1~6/4 裏:6/8~6/15
2枚目表:6/16~6/23 2枚目裏:6/24~6/30
まで記載しています。

6月は、食育月間です。

1日から4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	カミカミメニュー
6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【チキンピラフ】	【マーボー丼】	【ごはん】	【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	豚モモミンチ肉	【とんかつ】	【牛肉の土手煮】
酒	にんにく	豚モモ肉	牛モモ肉
みりん	しょうが	塩	にんじん
塩	米油	こしょう	だいこん
こしょう	とうふ	米粉	あつあげ
鶏ガラスープ缶	玉葱	水	板こんにやく
とりモモ肉	なす	コーンフレーク	さんどまめ
玉葱	青ねぎ	米揚げ油	かつお昆布だし
にんじん	鳥がらだし	【キャベツサラダ】	出汁昆布
生しいたけ	とりガラ	キャベツ	削り節
グリーンピース	赤みそ	にんじん	赤みそ
米油	赤だしみそ	ホールコーン	さとう
塩	こいくちしょうゆ	白ワイン	酒
トマトピューレ	さとう	醸造酢	みりん
うすくちしょうゆ	酒	塩	トウバンジャン
酒	みりん	こしょう	【青菜とコーンのサラダ】
みりん	トウバンジャン	さとう	キャベツ
鶏ガラスープ缶	ごま油	米油	ほうれんそう
★バター	かたくり粉	【青菜のみそ汁】	ホールコーン
【カミカミごぼうサラダ】	【いりこ豆】	こまつな	塩
ごぼう	大豆水煮	玉葱	こしょう
にんじん	かたくり粉	とうふ	ノンエッグマヨネーズ
むきえだまめ	煮干し	にんじん	
焼き竹輪	米揚げ油	かつお昆布だし	
塩	こいくちしょうゆ	出汁昆布	
こしょう	みりん	削り節	
醸造酢	白ごま	みそ	
米油			
ノンエッグマヨネーズ			
【みかんゼリー】			
国産みかんゼリー			
焼き竹輪:魚肉 でんぷん ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス 水			
765kcal	784kcal	821kcal	791kcal

旬の食材「梅」

梅は、6月~7月の夏が始まる前に実を付けます。青梅で収穫されて梅酒に、黄色く熟したものは梅干しや梅ジャムなどに使われます。

梅の酸っぱさの原因である「クエン酸」は、体内で食べ物からエネルギーを作り出すときに使われる物質です。補うと疲労回復につながります。

ちなみに、梅の実が熟すころに降る雨なのでこの時期の雨を「梅雨」という、という説があります。



☆食育クイズ☆

6月は食育月間ということで、配膳の仕方を確認してみましょう！
この給食の場合、正しい配膳はどのような？



答えは2枚目裏にあります！

6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月14日(月)	6月15日(火)
★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】	★牛乳 【牛乳】
【かやくごはん】	【ほうれん草入りキーマカレー】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米 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	はいが精米 ほうれんそう 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく しょうが 玉葱 にんじん 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 みそ トマトケチャップ みりん カレー粉	はいが精米 【鯖のキムチ味噌煮】 さば しょうが はくさい(キムチ漬け) 赤みそ 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布 【のり和え】 もやし こまつな もみのり こいくちしょうゆ みりん ごま 【すまし汁】 だいこん 玉葱 とうふ 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 塩 酒	はいが精米 【とりの黒酢あん】 とりモモ肉 こいくちしょうゆ 酒 しょうが かたくり粉 米揚げ油 れんこん かぼちゃ にんじん ピーマン 干し椎茸 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 黒砂糖 黒酢 醸造酢 ごま油 【もずくスープ】 とりむね肉(皮付き) だいこん 沖縄もずく 青ねぎ 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 白ごま	はいが精米 【肉じゃが】 牛モモ肉 米油 糸こんにやく 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 さとう 酒 みりん 【ほうれん草とシメジのおひたし】 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	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 【青菜のすまし汁】 こまつな 玉葱 とうふ にんじん だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒
【さわらの塩こうじやき】 さわら 塩こうじ					
【かぼちゃのみそ汁】 かぼちゃ とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ	【とうふとわかめのサラダ】 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 米油 白ごま 【りんごヨーグルト】 ★コアコアりんご コアコアりんご：加糖練乳 脱脂粉乳 りんご果肉 りんご果汁 砂糖 インマ ルトオリゴ糖 果糖 全粉乳 乳たんぱ く質濃縮物 ビタミンC 寒天 香料 ホ エーパウダー クリーム 増粘多糖類 水				
768kcal	791kcal	757kcal	811kcal	766kcal	818kcal

6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月21日(月)	6月22日(火)	6月23日(水)
【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【チャーハン】	【茶めし】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ルーローハン】
はいが精米 出汁昆布 焼き豚 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース ちりめんじゃこ 米油 塩 こいくちしょうゆ 酒 ごま油 とうふ 塩 酒	はいが精米 ほうじ茶(浸出液) ほうじ茶(茶葉) 塩 酒 【魚の塩焼き】 さば 塩 【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 ごま 【よしの汁】 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	はいが精米 【肉団子と白菜のスープ煮】 豚モモミンチ肉 とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 ごま油 はくさい 玉葱 にんじん 緑豆はるさめ 干し椎茸 チンゲン菜 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん ごま油 【ハムサラダ】 ポークハム キャベツ にんじん わかめ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 みりん 米油 白ごま 【やさいゼリー】 国産やさいゼリー	はいが精米 【じゃがいものそぼろ煮】 とりミンチ 米油 じゃがいも 玉葱 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 【和風サラダ】 糸かまぼこ キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油	はいが精米 【ハンバーグ】 豚モモミンチ肉 とりミンチ 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ(粉) 【デミソース】 玉葱 しめじ パプリカ赤 ピーマン 赤ワイン トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう 鳥がらだし かたくり粉 【ジュリアンスープ】 玉葱 にんじん だいこん ピーマン 鳥がらだし 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	はいが精米 豚ばら肉 しょうが にんにく 玉葱 こまつな 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 【わかめのスープ】 だいこん 干し椎茸 とうふ こまつな わかめ 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
【ビーフンとチンゲン菜のスープ】 とりミンチ ビーフン たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉					
焼き豚：豚肩ロース肉 醤油 塩 砂糖 にんにく しょうが			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		
721kcal	759kcal	758kcal	760kcal	753kcal	836kcal

新メニュー

夏越の祓献立

6月24日(木)	6月25日(金)	6月28日(月)	6月29日(火)	6月30日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【牛丼】
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
【魚のホイル焼き】	【ささみのカレー揚げ】	【さわらの竜田揚げ】	【鶏肉のハーブ焼き】	牛モモ肉
たら	とりささ身	さわら	とりモモ肉	糸こんにゃく
塩	塩	酒	白ワイン	玉葱
酒	こしょう	しょうが	バジル(粉)	にんじん
玉葱	かたくり粉	こいくちしょうゆ	こしょう	干し椎茸
にんじん	カレー粉	かたくり粉	にんにく	みつば
えのきだけ	米揚げ油	米揚げ油	塩	さとう
★バター	【青菜と厚揚げのみそ汁】	【けんちん汁】	【レタスのクリームスープ】	こいくちしょうゆ
こいくちしょうゆ	こまつな	とりむね肉(皮付き)	ベーコン	みりん
白ワイン	玉葱	だいこん	じゃがいも	酒
レモン汁	じゃがいも	にんじん	玉葱	かつお昆布だし
【かぼちゃチーズのサラダ】	あつあげ	ごぼう	にんじん	出汁昆布
かぼちゃ	かつお昆布だし	さといも	コーンクリーム缶	削り節
にんじん	出汁昆布	つきこんにゃく	レタス	【梅肉和え】
ホールコーン	削り節	とうふ	米油	系かまぼこ
さんどまめ	みそ	青ねぎ	コーンスターチ	なす
大豆水煮	【チョコミルクプリン】	米油	★バター	にんじん
★サイコロチーズ	★牛乳	かつお昆布だし	★牛乳	わかめ
塩	上白糖	出汁昆布	白ワイン	梅干し
こしょう	純ココア	削り節	鳥がらだし	醸造酢
醸造酢	ルカンテンウルトラ	うすくちしょうゆ	とりガラ	みりん
さとう	水	塩	塩	【水無月】
ノンエッグマヨネーズ		酒	こしょう	米粉
【ミネストローネスープ】		みりん		白玉粉
ベーコン				上白糖
玉葱				水
にんじん				甘納豆(あずき)
じゃがいも				
キャベツ				
セロリー				
マッシュルーム(水煮缶詰)				
トマトピューレ				
鳥がらだし				
とりガラ				
塩				
こしょう				
こいくちしょうゆ				
赤ワイン				
みりん				
【ふりかけ(やさい)】				
やさしいふりかけ(いろいろやさい)				
793kcal	745kcal	763kcal	814kcal	787kcal

献立ピックアップ☆

3日(木)に「とんかつ」が初登場します。本校ではパン粉の代わりにコーンフレークを衣に使用し、ノンアレルギーにしています。

また、23日(水)の給食に、「ルーローハン」が登場します。「ルーローハン」は、豚肉をしょうがやにんにく、香辛料などと甘辛いタレで煮込んだものをご飯に乗せて食べる台湾料理です。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が、給食では食べやすい味付けで野菜もしっかり食べられるようにアレンジしました！

30日(水)は「夏越の祓 献立」です。「夏越の祓」は、半年間の罪やけがれを祓う日で、「氷の節句」といわれています。夏の氷が手に入りにくい庶民は、氷のかけらに見立てた「氷無月」を食べました。小麦粉ではなく米粉と白玉粉を使用しているの

で、少しもちもちした食感です♪

☆クイズの答え☆

正しい配膳の答えは・・・



主食(ごはん)が左、汁物が右、主菜(野菜炒め)が奥、牛乳は右奥になります。普段の給食は正しい位置で配膳できていますか？

甘納豆：砂糖 小豆 還元水あめ ソルビトール トレハロース