



12月の献立表



神奈川県立鎌倉支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	17種 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	17種 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	高B3-2 リクエスト メニュー	○	ベーコン,豆乳,ロースハム,	スパゲティ,油,オリーブ油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,しめじ, エリンギ, えのき じゃがいも	843 kcal 29.6 g 31.9 g 1.7 g	14 木	チキンライス レタススープ ぶどうゼリー	○	鶏肉	米,油, マカロニ ぶどうゼリー	玉ねぎ,人参,Gピース,マッシュルーム レタス,えのきたけ(生)	687 kcal 26.1 g 13.5 g 2.3 g
4 月	米粉ロールパン りんごジャム チリコンカン 野菜スープ	○	豚ひき肉,大豆	米粉ロールパン,マカロニ,油,薄力粉	りんごジャム 玉ねぎ,人参,パセリ,にんにく,トマト缶, 玉ねぎ, キャベツ, 人参, 小松菜, しめじ	718 kcal 31.1 g 26.1 g 2.8 g	15 金	ほうとう風うどん 野菜のごま酢和え	○	豚肉,油揚げ,赤みそ, 白みそ 昆布,	ゆでめん,ごま油,片栗粉,上白糖, ごま	大根,人参,ごぼう,小松菜,長ねぎ,南瓜,干し椎茸 キャベツ, にんじん	684 kcal 29.2 g 16.0 g 2.6 g
5 火	ご飯 鮭の南部焼 野菜の磯部和え いなか汁	○	鮭 焼きのり 油揚げ,豆腐	米,麦, 三温糖, ごま, 油	白菜, 小松菜 ごぼう,人参,長ねぎ	625 kcal 33.7 g 15.6 g 2.5 g	18 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 茹でキャベツ 利休汁	○	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米,麦,油, ごま	しょうが,玉葱,ピーマン,赤ピーマン キャベツ, 人参,ごぼう,長ねぎ,大根,しめじ	710 kcal 34.1 g 23.4 g 1.9 g
6 水	中華ぱりぱり麺 中華スープ りんごゼリー	○	豚肉,するめいか 鶏肉	血うどん,油, ごま油,片栗粉, りんごゼリー	人参, 白菜,玉ねぎ,たけのこ, チンゲンサイ,しょうが 人参, もやし, にら, しめじ	641 kcal 25.9 g 29.8 g 2.4 g	19 火	冬野菜のカレーライス キャベツスープ	○	豚肉	米,麦,油	玉ねぎ,人参,しょうが,にんにく,南瓜, れんこん,ブロッコリー,カリフラワー, キャベツ,小松菜,とうもろこし	712 kcal 26.8 g 17.7 g 2.5 g
7 木	ガーリックライス マカロニグラタン ほうれん草のソテー かぶのスープ	○	むきえび,鶏肉,牛乳,チーズ	米,麦,オリーブ油 マカロニ,油,薄力粉	にんにく,パセリ 玉ねぎ,人参,マッシュルーム, ほうれん草,玉ねぎ, とうもろこし, かぶ,キャベツ, 人参	731 kcal 28.4 g 19.5 g 1.9 g	20 水	黒パン 鶏肉のピザソース焼き 野菜ソテー コンソメスープ チョコムース	○	鶏肉, チーズ, 	黒パン 油 油 じゃがいも 	パセリ, キャベツ,しめじ,アスパラガス, 玉ねぎ,人参,ほうれん草,セロリ	724 kcal 41.2 g 26.6 g 2.7 g
8 金	まいだけご飯 魚の野菜あんかけ さつま芋のみそ汁	○	油揚げ,さわら, 赤みそ,白みそ	米 片栗粉,薄力粉,油,三温糖, さつまいも	まいだけ,人参 しょうが,玉ねぎ,もやし,たけのこ,いんげん, 人参, 小松菜	704 kcal 32.0 g 19.6 g 2.2 g							
11 月	ご飯 冬野菜のそぼろ煮 もやしのみそ汁	○	鶏ひき肉,高野豆腐, 赤みそ, 白みそ	米,麦, さといも,こんにゃく,油,三温糖,片栗粉,ごま油	ごぼう,にんじん,大根,いんげん もやし,小松菜,玉ねぎ	683 kcal 28.1 g 17.2 g 2.2 g							
12 火	大根のピリ辛丼 かぼちゃのみそ汁	○	豚ひき肉, 油揚げ,わかめ,赤みそ, 白みそ	米,麦,油,三温糖,片栗粉	大根,玉ねぎ,人参,長ねぎ,にんにく,しょうが かぼちゃ,白菜	658 kcal 26.8 g 16.1 g 2.7 g							
13 水	揚げパン ポトフ みかん	○	鶏肉,ウインナー	コッパン,油,グラニュー糖,上白糖 じゃがいも	玉ねぎ,人参,キャベツ,いんげん,セロリ, みかん	676 kcal 25.1 g 32.1 g 2.3 g							

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



外から帰ったら、うがいも忘れずに!