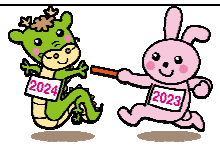
学校給食予定献立表　みどり支援学校
✿給食目標✿「寒さに負けない体をつくろう」

日	献立名	食品名 熱や力になる（きいろの食品）	からだをつくる（あかの食品）	体の調子をととのえる（みどりの食品）	調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
1 （金）	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め 大根のみそ汁	精白米,じゃがいも,油,砂糖	牛乳,豚肉,おからﾊﾟｳﾀﾞｰ,カット油揚げ	たまねぎ,にんじん,にんにく,さやいんげん,こまつな,大根	ケチャップ,ソース,醤油,塩,こしょう,みそ,鰹節	680kcal 29.7g 19.4g 2.1g	
4 （月）	ごはん 牛乳 ミートボールの酢豚 ささみの中華スープ	精白米,油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,ごま油	牛乳,FMミートボール,ほぐしささみ	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干ししいたけ,はくさい,長ねぎ	醤油,酢,ケチャップ,酒,塩,こしょう,ガラスープ	706kcal 24.0g 21.8g 2.5g	○ミートボールの酢豚○ ミートボールを素揚げにして、酢豚の野菜と絡めました。お肉が柔らかく食べやすい酢豚に仕上がります。
5 （火）	黒パン 牛乳 鶏肉とほうれん草のシチュー きゃべつのレモン和え	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖	牛乳,鶏肉,白花豆	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,キャベツ,こまつな,レモン	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油	749kcal 31.2g 29.1g 2.7g	○ほうれん草○ 冬採りのほうれん草は、夏採りに比べて、ビタミンCの含有量が3倍です。緑が濃いものを選ぶと良いです。
6 （水）	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風 ほうれん草の和え物	精白米,油,砂糖	牛乳,豚肉,豆腐	はくさい,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ,しゅんぎく,ほうれんそう,切り干し大根,もやし	酒,みりん,醤油,塩,酢	682kcal 31.3g 18.6g 2.3g	○春菊○ 初めて食べる子も多いかもしれません。香りや味が独特ですが、それが料理の良いアクセントになります。少しだけ使っています。
7 （木）	焼きそば 牛乳 あさりのスープ	中華麺,油	豚肉,牛乳,あさり,便利とうふ	キャベツ,もやし,ピーマン,にんじん,にんにく,こまつな,たまねぎ	焼きそばソース,塩,醤油,コンソメ	727kcal 30.0g 16.8g 3.0g	○給食の焼きそば○ 焼きそば用の麺と具材を別々に加熱調理して、最後に混ぜ合わせます。焼きそばソースに少しにんにくを加えるのがポイントです。
8 （金）	ごはん 牛乳 ポークケチャップ ミックスビーンズサラダ ヨーグルト	精白米,油	牛乳,豚肉,ミックスビーンズ,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,ピーマン,りんごソース,キャベツ,ブロッコリー	コンソメ,ケチャップ,ソース,塩,酢,こしょう	734kcal 32.4g 21.7g 2.0g	○人気のケチャップ味○ トマトが苦手でもケチャップは好き！という人もいるくらい、ケチャップは人気の味付けです。
11 （月）	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉のみそ煮 ツナの青じそドレサラダ	精白米,油,砂糖,でんぷん	牛乳,冷凍絹厚揚げ,鶏肉,ツナ	はくさい,キャベツ,しめじ水煮,もやし,しょうが,さやいんげん,れんこん,ほうれんそう	酒,みそ,醤油,中華スープストック,トウバンジャン,減塩あおじそドレッシング	696kcal 29.0g 24.1g 2.1g	○白菜○ 寒くなってきて、白菜がおいしい季節になりました。白菜はずっしりと重いものを選ぶと良いです。
12 （火）	ひじきスパゲティ 牛乳 大豆のサラダ チョコクレープ	スパゲティ,オリーブ油,油,ごま油,砂糖,フレンズクレープ	豚肉,カットベーコン,牛乳,大豆水煮	にんにく,にんじん,たまねぎ,ひじき,ピーマン,キャベツ,もやし	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油,酢	732kcal 31.8g 28.6g 2.3g	
13 （水）	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 具だくさん汁	精白米,油,三温糖	牛乳,豚肉,カット油揚げ	大根,にんじん,さやいんげん,かぶ,ごぼう,ほうれんそう,しめじ水煮	醤油,酒,みりん,鰹節,和風だし,塩	657kcal 29.1g 19.0g 2.3g	○べっこう煮○ 和食の煮物の1種で、色の濃い煮汁で煮た食材がべっこう色に見えることから、べっこう煮と呼ばれています。
14 （木）	コッペパン 牛乳 ぶりのトマトソースかけ きゃべつのサラダ しめじのスープ	パン,オリーブ油,ごま油,油	牛乳,ぶり,便利とうふ	たまねぎ,ホールトマト,にんにく,キャベツ,にんじん,こまつな,しめじ水煮,水菜	ワイン,醤油,塩,こしょう,酢,コンソメ	646kcal 32.4g 29.7g 3.0g	○旬のお魚ぶり○ ぶりは漢字で「鰤」と書き、師走(12月)においしいお魚です。また出世魚で、大きくなるにつれて名前が変わります。
15 （金）	ポークカレーライス 牛乳 大豆のサラダ	精白米,油,じゃがいも,砂糖	豚肉,鶏肉,牛乳,大豆	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,もやし,レモン	酒,カレールウ,カレー粉,塩,こしょう	727kcal 27.0g 22.6g 2.4g	

18 （月）	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 具だくさんみそ汁	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぷん	牛乳,豚肉	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	醤油,酒,みそ,鰹節	735kcal 26.5g 24.1g 2.0g	冬至には ゆず湯も！
19 （火）	ほうとう風うどん 牛乳 ささみのサラダ ゆずゼリー	ゆでうどん,油,さといも,砂糖,ごま油,桂木ゆずゼリー	豚肉,カット油揚げ,おからﾊﾟｳﾀﾞｰ,牛乳,ほぐしささみ	大根,にんじん,かぼちゃ,しいたけ,はくさい,もやし,キャベツ	鰹節,みそ,塩,みりん,醤油,酢	647kcal 32.8g 22.3g 3.1g	 22日は冬至です。「ん」がつく食べ物を食べて、運を付けます。かぼちゃは「なんきん」とも言い、「ん」が2つも付く縁起物です。
20 （水）	ターメリックライス 牛乳 ローストチキン 花野菜サラダ トマトスープ クリスマスケーキ	精白米,油,じゃがいも,砂糖,お米deクリスマスチョコケーキ	牛乳,鶏肉	にんにく,ブロッコリー,カリフラワー,たまねぎ,にんじん,こまつな,ホールトマト	ターメリック,ワイン,醤油,みりん,こしょう,減塩フレンチドレッシング,コンソメ,塩	716kcal 35.3g 21.1g 1.8g	❄クリスマスメニュー❄ 最終日の今日はクリスマスメニューです。赤や緑の色を取り入れて、メニューを考えました。ローストチキンの作り方を紹介します❄

栄養価平均（中学部・高等部）：エネルギー702kcal、たんぱく質30.2g、脂質22.8g、塩分2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

基本は、お休みをする日の前々週の火曜日です。祝日等の関係で早まる場合もありますのでご注意ください。

・12/18～12/20→12/5まで　　・1/22～1/26→12/22まで

・1/11～1/19→12/15まで　　・1/29～2/2→1/16まで

早めの提出に、
ご協力をお願いします。

旬の味を楽しもう♪

あっという間に、12月です。師走と呼ばれ、なにかといそがしい時期ですが、旬の食べ物を食べて寒さに負けないからだを作りましょう。手洗いうがいも引き続きしっかりしましょうね。

＜今月の旬の食材＞

かぶ、カリフラワー、小松菜、春菊、大根、ねぎ、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、ぶり、たら、ほっけ、さわらなど

旬の食材たっぷり
使います

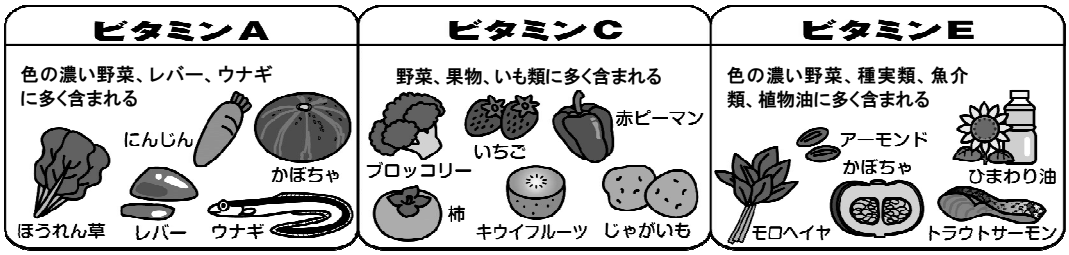
風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

クリスマスメニューのレシピ紹介「給食のローストチキン」

材料（1人分）
鶏もも肉90g（30g×3個）
調味料：酒2.5g（小さじ1/2）、醤油3.5g（小さじ1/4）、みりん1.5g（小さじ1/4）、オリーブオイル1.5g（小さじ1/2）、おろしにんにく0.5g、こしょう少々

作り方
①鶏肉を食べやすい大きさに切る。（骨付き肉で作ってもおいしいです）
②調味料を混ぜ合わせ、鶏肉になじませる。（ビニール袋で揉み込むと簡単です）
③180℃のオーブンで25分ほど加熱する。（オーブンにより加熱時間は異なります。フライパンで焼いてもOKです）
④鶏肉に火が通ったら完成！

※ご家庭で作りやすいように、給食とは材料や分量作り方を少し変えています。