# 12月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 食育ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 主食・飲み物 | おかず | 血や肉や骨のもとになる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子を整える食品 | | |
| 1 | 金 | えびピラフ<br>牛乳 | 小松菜とささみのスープ<br>青りんごゼリー | ぎゅうにゅう<br>えび<br>とりささみ | こめ むぎ<br>バター<br>あぶら | たまねぎ にんじん<br>ピーマン<br>マッシュルーム<br>こまつな コーン | 618<br>25.2<br>14.1<br>3.1 | |
| 4 | 月 | メキシカンライス<br>牛乳 | 野菜スープ | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>とりにく<br>ハム | こめ むぎ<br>バター<br>あぶら | たまねぎ にんじん<br>ピーマン コーン<br>にんにく キャベツ<br>セロリー パセリ | 662<br>23.1<br>24.5<br>3 | |
| 5 | 火 | ソフトフランスパン<br>牛乳 | 揚げ魚の甘酢あんかけ<br>大豆のスープ | ぎゅうにゅう<br>メルルーサ<br>だいず<br>とりにく | パン かたくりこ<br>こむぎこ<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら | たまねぎ パプリカ<br>ピーマン しょうが<br>にんにく にんじん<br>ほうれんそう | 618<br>32.9<br>20.8<br>3.2 | 大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質や鉄分、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。 |
| 6 | 水 | 塩ラーメン<br>牛乳 | きゅうりのピリ辛和え | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ハム | ちゅうかめん<br>あぶら バター<br>ごまあぶら さとう<br>ラーゆ ごま | たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きくらげ<br>コーン きゅうり もやし | 631<br>28<br>18.3<br>3.4 | |
| 7 | 木 | ごはん<br>牛乳 | 肉じゃが<br>みそ汁<br>みかん | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうふ<br>わかめ | こめ<br>じゃがいも<br>しらたき<br>あぶら さとう | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ<br>いんげん なめこ<br>**だいこん** みかん | 639<br>26.7<br>14.1<br>2.8 | 12月7,8日は、せやのこファーム（高等部農園芸班の畑）で収穫した**大根**を使用予定です。<br>※天候等により日程が変更になることがあります。 |
| 8 | 金 | コッペパン<br>りんごジャム<br>牛乳 | ポトフ<br>フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ヨーグルト | パン<br>ジャム<br>じゃがいも<br>さとう | にんじん たまねぎ<br>**だいこん** キャベツ<br>エリンギ セロリー みかん<br>おうとう パイン りんご | 633<br>27.6<br>21.4<br>2.8 | |
| 11 | 月 | ホイコーロー丼<br>牛乳 | 中華スープ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく | こめ むぎ<br>かたくりこ<br>ごまあぶら<br>さとう | キャベツ ピーマン<br>ねぎ にんにく<br>にら もやし<br>にんじん きくらげ | 612<br>27.9<br>15.6<br>3 | 豚肉やキャベツなどをみそで炒めた中華料理の**ホイコーロー**を、ごはんにのせて食べます。 |
| 12 | 火 | ごはん<br>牛乳 | 鮭のカレーじょうゆ焼き<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>豚汁 | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>わかめ<br>ぶたにく | こめ むぎ<br>さとう<br>こんにゃく<br>さといも | きゅうり だいこん<br>にんじん ごぼう<br>ねぎ | 615<br>34.7<br>13.6<br>3.1 | |
| 13 | 水 | たまごとじうどん<br>牛乳 | 白菜サラダ<br>いちごゼリー | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご<br>ツナ | ソフトめん<br>かたくりこ | にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ<br>ほうれんそう<br>はくさい きゅうり | 697<br>30.2<br>19.5<br>3.1 | |
| 14 | 木 | ごはん<br>オレンジジュース | 鶏のからあげ<br>ナムル<br>みそ汁<br>アイスクリーム | とりにく<br>あぶらあげ<br>わかめ<br>アイスクリーム | こめ むぎ<br>かたくりこ<br>こむぎこ あぶら<br>ごま ごまあぶら | しょうが にんにく<br>ほうれんそう にんじん<br>もやし だいこん<br>ほししいたけ ねぎ | 714<br>27.2<br>17.9<br>3.2 | **☆中学部1年☆<br>リクエストメニュー** |
| 15 | 金 | ロールパン<br>牛乳 | コーンシチュー<br>きのこサラダ | ぎゅうにゅう<br>とりにく | パン<br>じゃがいも<br>バター<br>こむぎこ | たまねぎ にんじん<br>コーン マッシュルーム<br>グリーンピース しめじ<br>キャベツ みずな パプリカ | 719<br>29.4<br>30.1<br>2.9 | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 食育ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 主食・飲み物 | おかず | 血や肉や骨のもとになる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子を整える食品 | | |
| 18 | 月 | スパゲッティみそソース<br>牛乳 | ひじきのサラダ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ひじき<br>とりささみ | スパゲッティ<br>あぶら<br>さとう<br>こむぎこ | しょうが　にんにく<br>たまねぎ　にんじん<br>セロリー　グリーンピース<br>もやし　きゅうり | 633<br>32.6<br>22<br>2.7 | |
| 19 | 火 | チーズパン<br>牛乳 | ローストチキン<br>ソテー<br>ミネストローネ<br>チョコケーキ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>いんげんまめ<br>ベーコン | パン　あぶら<br>マカロニ<br>さとう<br>ケーキ | にんにく　パセリ<br>いんげん　にんじん<br>コーン　たまねぎ<br>キャベツ　セロリー　トマト | 728<br>39.8<br>27.2<br>3.2 | ★☆★☆★☆★☆<br>**クリスマスメニュー**<br>★☆★☆★☆★☆ |
| 20 | 水 | ごはん<br>牛乳 | さわらのゆずみそがけ<br>おひたし<br>かぼちゃのすまし汁 | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>あぶらあげ | こめ<br>さとう | ゆず　こまつな<br>しめじ　にんじん<br>ほししいたけ　えのき<br>だいこん　かぼちゃ | 649<br>32.2<br>19.5<br>3.2 | **冬至献立**<br>ゆずやかぼちゃを使った献立です。 |

＊　＊　＊　＊　材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。　＊　＊　＊　＊

☆★　お知らせ　★☆

<u>１月11日（木）～１月26日（金）</u>の欠食届けは<u>12月15日（金）朝までの締め切り</u>となります。

---

## ☆冬休みを元気に過ごすためのポイント☜

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

☆こまめに手を洗う

☆適度に体を動かす

☆早寝・早起きを心がける

☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる

☆朝・昼・夕の３食を欠かさず食べる

白菜　大根　かぶ　ねぎ　ほうれん草　みかん　りんご　など…

---

## 幸運を呼び込む「冬至」の食べ物

**今年の冬至は**
**12月22日です。**

冬至は、１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

「ん」のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ（なんきん）　れんこん　にんじん

ぎんなん　かんてん　きんかん　うどん　など…