

12月分 学校給食献立予定表

令和2年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g)	
1	火	ホイコーロー丼 牛乳	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	659	
							27.9	
							16.7	
							3.4	
2	水	鶏南蛮うどん 牛乳	ごま和え グレーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると	ソフトめん さとう かたくりこ ごま	ねぎ にんじん はくさい ほうれんそう しめじ	712	鶏南蛮うどんは、「鴨南蛮」風に仕上げた、しょうゆ味のうどんです。
							29.4	
							16.3	
							3.7	
3	木	ぶどうパン 牛乳	タンドリーチキン ポテトサラダ 大豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ハム だいず	パン じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう	695	
							36.7	
							24	
							3.4	
4	金	横濱ビーフの牛丼 牛乳	みそけんちん みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ みかん	800	先月に引き続き、県より無償提供いただいた「横濱ビーフ」を使用します。
							33.9	
							24.3	
							3.2	
7	月	きなこあげパン 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん おうとう パイン ぶどう	724	
							28.9	
							26.6	
							2.8	
8	火	ごはん りんごジュース	揚げぎょうざ 中華和え 中華コーンスープ アイスクリーム	おさかなくんぎょうざ ハム たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	きゅうり にんじん もやし コーン ねぎ	796	中学部1年 リクエストメニュー
							19.2	
							18.9	
							3.1	
9	水	スパゲッティミートソース 牛乳	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり	704	
							31.7	
							23.7	
							2.6	
10	木	黒パン 牛乳	鮭のガーリック焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン バター あぶら じゃがいも	にんにく かぼちゃ アスパラ たまねぎ コーン にんじん キャベツ セロリー パセリ	711	
							34.9	
							24.3	
							3.3	
11	金	チャーハン 牛乳	にらスープ ライチゼリー	ぎゅうにゅう たまご やきぶた とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	674	
							26.2	
							17.9	
							3.2	
14	月	ロールパン 牛乳	鶏肉のドレッシング焼き いんげんとにんじんのソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	いんげん にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	740	
							31.7	
							32.9	
							3.3	
15	火	ごはん 牛乳	酢豚 きくらげのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ パプリカ ピーマン パイン きくらげ ねぎ ちんげんさい	748	酢豚は、様々な具材を使い、彩りよく仕上げます。
							28.8	
							22	
							3.3	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育一口メモ	
		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	たんぱく質 (g)		
							脂肪 (g)		
						塩分 (g)			
16	水	カレーうどん 牛乳	白菜サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	ソフトめん さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり	777	大根のみそ汁は、大和東分教室の生徒が作った大根を使用予定です。	
							33.2		
							21.1		
							3.4		
17	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ねぎ	757		
							28.8		
							31.7		
							3		
18	金	チキンライス 牛乳	かぶのスープ りんご(冷凍)	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ えのき ほうれんそう りんご	673		
							25.8		
							16.7		
							3.2		
21	月	ごはん 牛乳	ぶりのゆずみそがけ おひたし かぼちゃのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ	こめ さとう	ゆず こまつな しめじ にんじん ほししいたけ えのき だいこん かぼちゃ	748		冬至献立 ゆずやかぼちゃを使った献立です。
							32.7		
							24.9		
							3.2		
22	火	クロワッサン 牛乳	ローストチキン ソテー ミネストローネ ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ベーコン	パン あぶら マカロニ さとう	にんにく パセリ いんげん にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリー トマト	834		
							36.8		
							33.8		
							3.2		

* * * * 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 ★★

1月13日(水)～1月22日(金)の欠食届けは12月14日(月)朝までの締め切りとなります。

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始も元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

もうすぐ冬休み！	朝・昼・夕の3色を決まった時間に食べよう	早寝・早起きをして朝ごはんを必ず食べよう
おやつは時間と量を決めて食べよう	食べ過ぎないよう、ゆっくりよく	冬野菜をたっぷりたべよう

給食レシピ紹介

ミネストローネ

材料 (1人分) ※人数分+2～3人倍でお作りください

たまねぎ 20g	水 180cc
キャベツ 30g	コンソメ 0.8g
セロリー 8g	ホールトマト、 トマトピューレ等 計15gくらい
油(サラダ油、オリーブ オイル等) 適量	マカロニ 5g
おろしにんにく 少々	☆ケチャップ 4g
白いんげん豆 (水煮等) 10g	☆砂糖 0.4g
ベーコン 5g	☆塩・こしょう 少々

作り方

- ※具材はお好みの大きさにお切りください
※マカロニは袋の表示どおりに茹でて水を切り、油をからめておく
- 鍋に油、にんにくを入れて熱し、たまねぎを炒める
 - たまねぎが少ししんなりしたらキャベツ、セロリー、豆、ベーコンを加え、炒める
 - 軽く火が通ったら水、コンソメ、ホールトマトを入れ、煮る
 - 具材に火が通ったらマカロニと調味料(☆)を加え、仕上げる
- ※ お好みで金時豆、ひよこ豆、大豆など豆の種類を変えたり、にんじんや大根、じゃがいも、ウィンナーなどを加えてもおいしく仕上がります

ローストチキンやフライドチキンとの相性もピッタリ♪