

# 令和6年度 12月こんだてひょう

12月の給食月目標

大阪府立枚方支援学校  
枚支内第212号

にがた 苦手なものも食べてみよう！

12月 2日(月)

12月 3日(火)

12月 4日(水)

12月 5日(木)

12月 6日(金)

12月 9日(月)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)	<b>【牛乳】</b> 牛乳 1本 (137kcal)
<b>【ごはん(健康米)】</b> 金賞健康米 (211/276/325kcal)	<b>【ごはん(健康米)】</b> 金賞健康米 (211/276/325kcal)	<b>【ごはん(健康米)】</b> 金賞健康米 (211/276/325kcal)	<b>【ごはん】</b> 精白米 (211/276/325kcal)	<b>【食パン】</b> 食パン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	<b>【ごはん(健康米)】</b> 金賞健康米 (200/262/308kcal)
<b>【鶏じゃが】</b> 鶏モモ肉 じゃがいも にんじん 玉葱 しらたき 菜種サラダ油 清酒 こいくちしょうゆ 中ざら糖 本みりん (133/173/204kcal)	<b>【ハンバーグ】</b> 豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん 豆乳クリーム パン粉 まめプラスミート 食塩 白こしょう ナツメグパウダー マッシュルーム水煮 濃厚ソース トマトケチャップ デミグラスソース 上白糖 ワイン風調味料 (小3まで小111/小4から大222kcal)	<b>【鶏のからあげ】</b> 鶏モモ肉 食塩 清酒 こいくちしょうゆ しょうが かたくり粉 上新粉 菜種白絞油 (小3まで2個165/小4から3個248kcal)	<b>【鯖のゆずみそがけ】</b> さわら 食塩 清酒 白みそ ゆず果汁 本みりん 上白糖 (小6まで小114/中1から大152kcal)	<b>【鶏と芋のオープン焼き】</b> 鶏モモ肉 にんにく しょうが 玉葱 ワイン風調味料 食塩 白こしょう バジル(粉) じゃがいも (103/135/159kcal)	<b>【豚キムチごはんの具】</b> 豚ひき肉 白菜キムチ にんじん しら しょうが まめプラスミート ごま油 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 清酒 (44/58/68kcal)
<b>【野菜炒め】</b> チキンハム キャベツ にんじん こまつな ぶなしめじ オリーブ油 食塩 白こしょう (25/32/38kcal)	<b>【白菜のみそ汁】</b> はくさい にんじん 玉葱 つきこんにゃく うすあげ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (47/62/73kcal)	<b>【かす汁】</b> じゃがいも だいこん にんじん 白ねぎ うすあげ つきこんにゃく 酒粕ペースト 白みそ 米みそ だし汁(かつお・昆布) うすくちしょうゆ (62/81/95kcal)	<b>【五目汁】</b> だいこん にんじん 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 つきこんにゃく うすあげ 青ねぎ しょうが だし汁(かつお・昆布) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (46/60/71kcal)	<b>【コーンクリームスープ】</b> 酵母入りウィンナー にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 コーンペースト パセリ(乾) 菜種サラダ油 上新粉 有塩バター 牛乳 とりがらスープ 白こしょう 食塩 脱脂粉乳 (103/135/159kcal)	<b>【肉団子いりスープ】</b> 鉄腕ミートボール うすあげ にんじん 玉葱 しょうが カットわかめ とりがらスープ 本みりん うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (74/97/114kcal)
<b>【味付けのり】</b> 味付けのり 1袋 (9kcal)	<b>【ひじきふりかけ】</b> 干ひじき 大豆の華 ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) (18/23/27kcal)	<b>【大豆ふりかけ】</b> 大豆の華 ちりめん ごま(いり) 菜種サラダ油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ (23/30/35kcal)	<b>【味付けのり】</b> 味付けのり 1袋 (9kcal)	<b>【いちごジャム】</b> いちごジャム低糖度 1袋 (32kcal)	<b>【さつま芋のバター煮】</b> さつまいも 牛乳 有塩バター 上白糖 食塩 (65/85/100kcal)
515/627/713kcal	524/720/784kcal	598/772/840kcal	559/638/736kcal	559/715/763kcal	520/639/727kcal

12月10日(火)

献立名/材料/栄養量
【 <sup>よーぐると</sup> のむヨーグルト】
のむヨーグルト 1本 (137kcal)
【 <sup>こくとうばん</sup> 黒糖パン】
黒糖パン 1個
(小3まで小205kcal/小4から大308kcal)
【 <sup>ちりこんかん</sup> チリコンカン】
蒸し大豆
牛ひき肉
豚ひき肉
にんにく
にんじん
玉葱
マッシュルーム水煮
焙煎小麦粉
菜種サラダ油
トマトピューレ
トマトケチャップ
脱脂粉乳
とりがらスープ
ワイン風調味料
白こしょう
食塩
上白糖
濃厚ソース
チリパウダー
パプリカ(粉)
バジル(粉)
(113/174/205kcal)
【 <sup>こまつなころっけ</sup> 小松菜コロッケ】
小松菜コロッケ
菜種サラダ油
ウスターソース
濃厚ソース
トマトケチャップ
ワイン風調味料
1個 (134kcal)
【 <sup>ゆぶろっこりー</sup> 茹でブロッコリー】
ブロッコリー
(5/6/7kcal)
アメリカの献立
614/759/791kcal

給食で

世界を巡ろう!

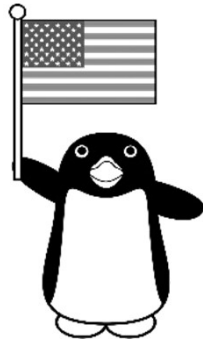
アメリカ編

「チリコンカン」

アメリカのテキサス州南部では  
じまったアメリカ料理の  
定番です。

挽肉とタマネギを炒め、  
そこにトマト、チリパウダー、  
水煮した豆などを加えて  
煮込んだ料理です。

アメリカでは略して『チリ』と  
呼ぶそうです。



12月11日(水)

献立名/材料/栄養量
【 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)
【 <sup>けんこうまい</sup> ごはん(健康米)】
金賞健康米
(211/276/325kcal)
【 <sup>ちゅうかどん</sup> 中華丼のあん】
豚モモ肉
しょうが
はくさい
玉葱
たけのこ水煮
にんじん
赤ピーマン
干し椎茸
菜種サラダ油
食塩
白こしょう
清酒
とりがらスープ
うすくちしょうゆ
本みりん
かたくり粉
ごま油
(103/134/158kcal)
【 <sup>たまご</sup> たまごスープ】
たまご
絹ごしとうふ
玉葱
にんじん
チンゲン菜
とりがらスープ
うすくちしょうゆ
白こしょう
食塩
本みりん
かたくり粉
ごま油
(62/82/96kcal)
【 <sup>ぶりんとにゅう</sup> プリン(豆乳)】
とろけるプリン(豆乳)
1個 (77kcal)
590/706/793kcal

12月12日(木)

献立名/材料/栄養量
【 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)
【 <sup>くりーむすばげてい</sup> クリームスパゲティ】
カットスパゲティ
鶏モモ肉
にんじん
玉葱
チンゲン菜
マッシュルーム水煮
にんにく
菜種サラダ油
ワイン風調味料
有塩バター
上新粉
水
牛乳
生クリーム(乳脂肪)
食塩
白こしょう
とりがらスープ
脱脂粉乳
【 <sup>だいこんすーぶ</sup> 大根のスープ】
ショルダーベーコン
だいこん
はくさい
にんじん
エリンギ
とりがらスープ
食塩
白こしょう
本みりん
うすくちしょうゆ
(23/31/36kcal)
【 <sup>ほうれんそうどーなっ</sup> ほうれん草ドーナツ】
絹ごしとうふ
ホットケーキミックス
ほうれんそうピューレ
粉糖
菜種白絞油
1個 (127kcal)
551/640/706kcal

12月13日(金)

献立名/材料/栄養量
【 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)
【 <sup>ごはん</sup> ごはん】
精白米
(211/276/325kcal)
【 <sup>ぶたにくしょうがいた</sup> 豚肉の生姜炒め】
豚モモ肉
しょうが
玉葱
にんじん
菜種サラダ油
清酒
上白糖
こいくちしょうゆ
食塩
かたくり粉
(96/126/148kcal)
【 <sup>ちゅうかすーぶ</sup> 中華スープ】
絹厚揚げ
りょくとうもやし
にんじん
玉葱
カットわかめ
とりがらスープ
うすくちしょうゆ
白こしょう
食塩
本みりん
かたくり粉
ごま油
(49/65/76kcal)
【 <sup>あじっ</sup> 味付けのり】
味付けのり
1袋 (9kcal)
502/613/695kcal

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。

12月16日(月)

ぎゅうにゅう 【牛乳】	牛乳 1本 (137kcal)
けんこうまい 【ごはん(健康米)】	金賞健康米 (211/276/325kcal)
そーす 【ソースかつ】	豚ひれ 清酒 白こしょう 薄力粉 パン粉 菜種白絞油 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ 本みりん 中ざら糖 白こしょう (小3まで1個116/小4から2個231kcal)
とんじる 【豚汁】	豚モモ肉 はくさい にんじん 玉葱 うすあげ つきこんにゃく 青ねぎ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (60/78/92kcal)
あーもんとふいっしゅ 【アーモンドフィッシュ】	アーモンドフィッシュ 1袋 (24kcal)
福井県の献立	
548/746/809kcal	

# 日本の 郷土料理を 知ろう -福井県-

## 「ソースカツ丼」

ドイツに料理研究の  
ために留学した  
料理人によって  
考案されたと  
いわれています。

薄めの豚肉に  
細かいパン粉を  
つけて揚げ、  
特製のソースを  
かけてご飯に  
盛ります。  
ご飯とカツだけの  
シンプルな料理です。



12月17日(火)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
うどん	【ごはん(健康米)】
ゆでうどん(冷凍) 寒天加工品 (小3まで176/小4から351kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)
ごもく 【五目うどんのあん】	【ほうれん草カレールウ】
鶏モモ肉 かたくり粉 うすあげ はくさい 玉葱 にんじん カットわかめ しょうが 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) かたくり粉 (小3まで73/小4から145kcal)	豚モモ肉 しょうが ワイン風調味料 玉葱 ソテーオニオン にんじん じゃがいも ほうれん草 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 カレー粉 コリアンダー 食塩 白こしょう トマトピューレ ウスターソース とりがらスープ 白いんげん豆ピューレ りんごピューレ 脱脂粉乳 (153/200/235kcal)
べーこん 【じゃがベーコン】	【みそマヨ炒め】
ショルダーベーコン じゃがいも 玉葱 食塩 白こしょう オリーブ油 (35/46/54kcal)	まよいた チキンハム キャベツ 玉葱 にんじん 大豆の華 食塩 白こしょう 上白糖 エッグケアマヨネーズ 米みそ かたくり粉 菜種サラダ油 (44/58/68kcal)
ふらすく 【麩のラスク】	
焼き麩(おつゆ麩) グラニュー糖 有塩バター (71/93/109kcal)	
福井県の献立	
492/772/796kcal	

12月18日(水)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】	【ごはん(健康米)】
金賞健康米 (211/276/325kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)
【さばのゆず揚げ】	【さばのみそ汁】
さば 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 うすくちしょうゆ ゆず果汁 上白糖 本みりん 1切(261kcal)	かぼちゃ 【南瓜のみそ汁】 西洋かぼちゃ うすあげ にんじん 玉葱 チンゲン菜 ぶなしめじ だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (59/77/90kcal)
	【のり佃煮】
	焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) (10/14/16kcal)
	【みかん】
	温州蜜柑 1個 (34kcal)
冬至の献立	
712/799/863kcal	

12月19日(木)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】	【ごはん(健康米)】
金賞健康米 (211/276/325kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)
【ピラフの具】	【てりやきチキン】
酵母入りウィンナー まめプラスミート にんじん 玉葱 エリンギ 上白糖 食塩 菜種サラダ油 (57/75/87kcal)	ちきん 鶏モモ肉 食塩 白こしょう しょうが にんにく ワイン風調味料 こいくちしょうゆ はちみつ かたくり粉 (小3まで1個102/小4から2個203kcal)
	【レタススープ】
	じゃがいも レタス にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ かたくり粉 (30/39/46kcal)
福井県の献立	
588/771/832kcal	

12月20日(金)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】	【ごはん(健康米)】
金賞健康米 (211/276/325kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)
【いちごケーキ】	いちごケーキ 1個 (83kcal)
福井県の献立	
588/771/832kcal	

12月23日(月)

献立名/材料/栄養量

【牛乳】

牛乳 1本 (137kcal)

【ごはん(健康米)】

金賞健康米  
(211/276/325kcal)

【揚げ魚の香味だれがけ】

白糸だら  
清酒  
かたくり粉  
菜種白絞油  
青ねぎ  
りんごピューレ  
ごま(いり)  
上白糖  
こいくちしょうゆ  
本みりん  
1切 (133kcal)

【豆腐のみそ汁】

カットわかめ  
絹ごしとうふ  
だいこん  
玉葱  
にんじん  
だし汁(かつお・昆布)  
麦みそ  
(44/58/68kcal)

【味付けのり】

味付けのり  
1袋 (9kcal)

534/613/672kcal

# 12月21日(土)は冬至です。

冬至は1年の中で一番日が短く、夜がもっとも長くなる日です。  
冬至にまつわる食べ物を紹介します。

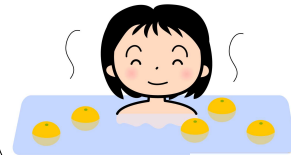
## かぼちゃ (なんきん)

かぼちゃは栄養豊富で  
長期保存がきくことから、  
冬の栄養補給になり、  
冬至にかぼちゃを食べると  
風邪をひかないといわれています。



## ゆず

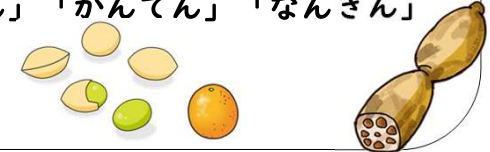
冬至にはゆず湯に入る  
習慣があります。  
ゆず湯に入ると  
風邪をひかないといわれています。



## 名前に「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」がつく食べものを食べると  
運がつくと言われていました。  
特に名前に「ん」が2回使われている  
食べものを食べます。

「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」  
「きんかん」「かんてん」「なんきん」  
などです。



## 12月頃が旬の食べ物

里芋、だいこん、さつまいも、ほうれん草、春菊  
はくさい、ブロッコリー、りんご、ゆず、みかん

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。