

12月の給食目標 「 苦手なものもがんばって食べてみよう 」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱくしつ
3 (火)	ほっこり鶏の和風炊き込みごはん <small>高等部2年生が考えた和風がテーマの炊き込みご飯です。</small>	○	○		とりにく、うすあげ	こめ			747 kcal
	あつあげ、みそ				つきこんにやく、さとう	にんじん、ごぼう、ほししいたけ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、しお、だしこんぶ、けずりぶし	32.1 g	
	ぶたにく				さとう、エッグケアマヨネーズ*たまごをつかっていないマヨネーズです。	あおねぎ	25.0 g		
	白菜汁				かたくりこ	はくさい、こまつな、ほししいたけ、えのきたけ	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、けずりぶし	2.9 g	
4 (水)	ごはん	○	○			こめ			802 kcal
	ちゃんこなべ風				とりにく、あつあげ、みそ、しろみそ	じゃがいも、こめあぶら	はくさい、だいこん、ごぼう、にんじん、あおねぎ、にんにく、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、とりがらスープ	38.1 g
	煮干しと大豆の甘辛炒め				だいでず、にぼし	かたくりこ、なたねあぶら、しろごま		しょうゆ、みりん	23.5 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり			2.5 g	
5 (木)	ごはん	○	○			こめ			826 kcal
	さばのかば焼き				さば	かたくりこ、こめあぶら、さとう		こいくちしょうゆ、みりん、さけ	37.2 g
	キャベツソテー					こめあぶら	キャベツ、ピーマン	しお、こしょう	27.0 g
	高2C班考案みそ汁 <small>高等部C班が考えた3色の食品群がそろった味噌汁です。</small>				ぶたにく、みそ	さつまいも、しろごま、しろごま	はくさい、たまねぎ、にんじん	だしこんぶ、けずりぶし、にぼし	3.1 g
6 (金)	冬野菜のカレーライス	○	○		ぶたにく、ばいせんこんぶ	こめ	れんこん、だいこん、しめじ、たまねぎ、にんじん、ソテードオニオン、しょうが、にんにく	カレーウ、カレーコ、ウスターソース、プルーンピューレ、がらスープ(ポーク&チキン)、しお、こしょう、しょうゆ、あかワイン	817 kcal
	コールスローサラダ				ロースハム	さとう、オリーブあぶら	キャベツ、にんじん、とうもろこし	す、しお、こしょう	20.7 g
									2.7 g
9 (月)	ごはん	○	○			こめ			794 kcal
	やさいととり肉のようふうにごみ				とりにく	オリーブ油	パプリカ(あか)、とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんにく	さけ、しお、こしょう	30.2 g
	さつまいもスープ				カットベーコン	さつまいも	たまねぎ、セロリ	しろワイン、とりがらスープ、コンソメ、しお、うすくちしょうゆ、こしょう	23.7 g
	ミニ洋なしゼリー				ようなしゼリー			2.1 g	
10 (火)	ごはん	○	○			こめ			782 kcal
	そぼろ肉じゃが				ぎゅうひきにく、あつあげ	じゃがいも、いとこんにやく、こめあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、さんどまめ	さけ、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	30.8 g
	しめじのごまずあえ					いりごま、さとう	しめじ、にんじん、ほうれんそう	うすくちしょうゆ、す、しお	22.4 g
	いくのしえんあじつけのり				あじつけのり			2.1 g	
11 (水)	ごはん	○	○			こめ			757 kcal
	ぶたにくのごまみそいため				ぶたにく、あかみそ	こめあぶら、さとう、くろごま、しろごまペースト	たまねぎ、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ	37.6 g
	やきじゃが				あおのり	じゃがいも、こめあぶら、ごまあぶら		しお	22.9 g
	こまつなのすまし汁				とりにく、とうふ	こまつな、干しいたけ、だいこん、にんじん	うすくちしょうゆ、しお、けずりぶし、こんぶだし	2.5 g	

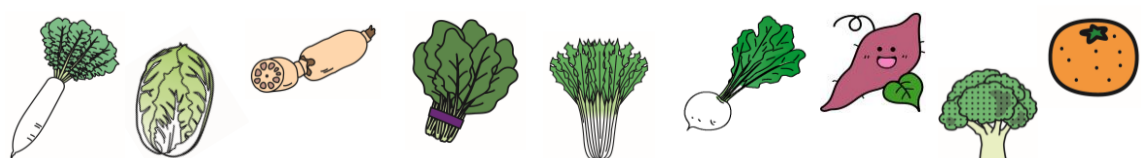
*表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・しつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。

小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。

*材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー
									たんぱく質
12 木	ごはん				だしこんぶ	こめ			710 kcal
	とりそぼろのちらしずし (きざみのり)				とりひきにく,こうやどうふ,きざみのり	こめあぶら,さとう	ほしいたけ,れんこん,たけのこ,にんじん,ふき	さけ,こいくちしょうゆ,すしお,だしこんぶ,けずりぶし	33.0 g
	やきしゅうまい				しゅうまい	こめあぶら			20.2 g
	豆腐と水菜のすまし汁				とうふ,わかめ,うすあげ	かたくりこ	みずな,えのきたけ,しょうが	うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,けずりぶし	2.9 g
13 金	バーガーパン					バーガーパン			848 kcal
	キャベツメンチカツ (とんかつソース)				キャベツメンチカツ			とんかつソース	30.0 g
	野菜のクリーム煮				ウイナー,とうにゅう,こくクリーム	じゃがいも,オリーブあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,れんこん,ブロッコリー,スイートコーン,しろいんげんペースト		34.8 g
	パイン&ゼリーあえ					ゼリー	パインかん		3.1 g
16 月	ごはん					こめ			767 kcal
	かんとだき				とりにく,ちくわ,がんもどき,	じゃがいも,こんにやく,さとう	だいこん,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,だししょうゆ,みりん,だしこんぶ,けずりぶし	32.1 g
	キャベツと小松菜のごまあえ					しろごま,しろごま	キャベツ,こまつな,にんじん	だししょうゆ	21.7 g
	こんぶふりかけ							こんぶふりかけ	2.6 g
17 火	ビビンバ				ぎゅうミンチ,ぶたミンチ,まめプラス	こめ さとう,ごまあぶら,しろごま	にんにく,だいこん,ほうれんそう,もやし,にんじん	さけ,しょうゆ,トウバンジャン,しお	831 kcal 30.2 g
	トックスープ				やきぶた	トック,ごまあぶら	たまねぎ,えのきたけ,しろねぎ	とりがらスープ,しょうゆ,しお	27.2 g
	みかん					みかん			2.6 g
18 水	ごはん					こめ			727 kcal
	さわらのさいきょうやき				さわら,しろみそ	さとう		うすくちしょうゆ,さけ,みりん	34.7 g
	きりぼしだいこんのいために				うすあげ	こめあぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,さんどまめ	みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,だしこんぶ,けずりぶし	19.3 g
	のっぺい汁				とりにく,あつあげ	さといも,かたくりこ	だいこん,にんじん,ごぼう,ほしいたけ,あおねぎ,しょうが	うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,けずりぶし	2.7 g
19 木	ごはん					こめ			824 kcal
	とり肉のゆうあんやき				とりにく	かたくりこ,さとう		ゆずかじゅう,しお,しょうゆ,さけ,みりん	38.4 g
	キャベツのごまずいため				うすあげ	ごまあぶら,さとう,いりごま,しろごまペースト	にんじん,キャベツ,きゅうり	す,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ	27.3 g
	かぼちゃのみそ汁				とりにく,みそ,あかみそ		かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,にぼし	3.0 g
20 金	チキンライス				とりにく	こめ オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン	トマトケチャップ,しお,こしょう,しろワイン,コンソメ,パプリカ	770 kcal
	もみの木型ハンバーグ				もみのきハンバーグ	さとう	だいこん	しょうゆ,みりん	37.7 g
	チンゲンサイともやしのスープ				ぶたにく		チンゲンサイ,にんじん,もやし	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ	23.0 g
	セレクトデザート				お米deクリスマスチョコケーキ(94キロカロリー) お米deクリスマスちごケーキ(83キロカロリー) ←好きなデザートをどちらかひとつ選びます。 いちごプリン(59キロカロリー)				3.0 g
23 月	黒糖パン					こくとうパン			743 kcal
	ポークシチュー				ぶたにく	じゃがいも,こめあぶら	にんじん,ソテードオニオン,たまねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー	あかワイン,トマトケチャップ,マトピューレ,とりがらスープ,こめこデミグラスベース,しお,こしょう,ローレル,こめこハヤシルウ,ウスターソース	31.6 g 18.6 g
	大根サラダ				ロースハム	さとう,オリーブあぶら	だいこん,きゅうり,にんじん	こしょう,しお,うすくちしょうゆ,す	3.6 g

*20日(金)の栄養価は、「セレクトデザート」を除いた数字となっています。



12月頃が旬のたべもの

だいこん、はくさい、こまつな、みずな、れんこん
かぶ、ほうれんそう、ブロッコリー、みかん など