令和5年度

12月 献立表

大阪府立寝屋川支援学校

日	献立名	牛乳	3色の食品群 赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal)
1 金	玄米入りご飯	○		精白米(金賞健康米) 水稲穀粒(玄米)		小低 501
	うどんぎょうざ 高槻市ご当地グルメ		豚ひき肉	うどん,かたくり粉,ゴマ油	にんにく,にら,キャベツ	小高 644
	ポン酢					中高 716
	中華スープ		ベーコン,鳥がらだし	ゴマ油	玉ねぎ,生しいたけ,りょくとうもやし,青梗菜,人参	
5 火	オリーブパン	○		オリーブパン		小低 479
	チリコンカン		合いびきミンチ,ミックスビーンズ	サラダ油,三温糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,エリンギ,(冷)いんげん,パセリ(乾),ダイストマト,トマトケチャップ	小高 616
	ツナと大根のサラダ		ツナ水煮フレーク	ゴマ油,三温糖	大根,キャベツ,りょくとうもやし,人参	中高 684
6 水	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 499
	さばの味噌煮		★さば,味噌	三温糖	土生姜,ねぎ	小高 642
	けんちん汁		★絹ごし豆腐(大豆),出し昆布,出しかつおパック	(冷)さといも,ゴマ油	青ネギ,大根,人参,牛蒡,生しいたけ	中高 713
7 木	食パン	○		食パン		小低 526
	ジャム				★いちごジャム(低糖度)	小高 677
	じゃが芋のチーズ焼き		牛ひき肉,★ナチュラルチーズ,★プロセスチーズ	じゃが芋,オリーブ油,★有塩バター	玉ねぎ,パセリ(乾)	中高 752
	根菜のスープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油	大根,れんこん,白菜,人参	
8 金	小松菜チャーハン	○	ベーコン	精白米(金賞健康米) サラダ油,三温糖	小松菜,にんにく,玉ねぎ,人参,ネギ	小低 499
	豚肉と春雨のスープ		豚肉スライス,鳥がらだし	緑豆春雨	人参,キャベツ,りょくとうもやし,青ネギ	小高 642
	みかん				みかん	中高 713
11 月	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 494
	鶏肉と野菜の塩麹炒め		鶏肉モモ	塩麹,サラダ油,三温糖	(冷)ブロッコリー,人参,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン	小高 635
	のっぺい汁		出しかつおパック,出し昆布	(冷)さといも,つきこんにゃく,かたくり粉	大根,人参,牛蒡,青ネギ	中高 706
12 火	減量パーカーパン	○		パーカーパン		小低 裏面参照
	ソースカツ セレクト給食		豚ひれ	小麦粉,パン粉,白絞油	トマトケチャップ	小高
	味噌カツ		豚ひれ,八丁味噌	小麦粉,パン粉,白絞油,三温糖		中高
	ボイルブロッコリー				(冷)ブロッコリー	
	押し麦入りスープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油,押し麦	人参,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	
13 水	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低 456
	赤魚の塩焼き		赤魚			小高 586
	青梗菜のお浸し			三温糖	青梗菜,キャベツ	中高 651
	冬野菜の味噌汁		豚肉スライス,味噌	さつまいも	大根,白菜,れんこん,人参	

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。

12月の給食目標

◎食事のマナーを考えよう（はし・食器の持ち方、姿勢、会話）

◎給食の服装に気を付けよう

かぜをひいたら水分をしっかりとりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

14 木	コッペパン			コッペパン		小低 490
	ウインナーと野菜のスープカレー	○	鶏肉モモ,ウインナーソーセージ,鳥がらだし	サラダ油,じゃがいも	にんにく,土生姜,玉ねぎ,人参,白菜,ぶなしめじ	小高 630
	ごぼうサラダ		ささみ水煮	サラダ油,★マヨネーズ(鶏卵),練りゴマ,三温糖	牛蒡,人参,キャベツ,ほうれん草	中高 700
15 金	タコライス		合びきミンチ,★プロセスチーズ	精白米(金賞健康米),サラダ油	玉ねぎ,人参,セロリ,パプリカ,ダイストマト,キャベツ	小低 490
	わかめスープ	○	糸かまぼこ,カット若布,鳥がらだし	ゴマ油	玉ねぎ,白菜,青ネギ,人参	小高 630
						中高 700
18 月	ご飯			精白米(金賞健康米)		小低 481
	肉じゃが	○	牛肉スライス,出し昆布,出しかつおパック	じゃが芋,糸こんにゃく,サラダ油,三温糖	玉ねぎ,人参,(冷)いんげん	小高 618
	ほうれん草としめじのポン酢和え		ベーコン,かつお削り節		ほうれん草,キャベツ,えのき茸,ぶなしめじ	中高 687
19 火	白ゴマコッペパン			白ゴマコッペパン		小低 515
	鶏肉のケチャップ炒め	○	鶏肉モモ,ひよこまめ	かたくり粉,サラダ油,三温糖,さつまいも	にんにく,(冷)ブロッコリー,玉ねぎ,(冷)ホールコーン,トマトピューレ,トマトケチャップ	小高 662
	キャベツのスープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油	キャベツ,人参,玉ねぎ,エリンギ,パセリ(乾)	中高 735
20 水	ご飯			精白米(金賞健康米)		小低 490
	さわらの西京焼き	○	さわら ,白味噌			小高 630
	大阪しろ菜のポン酢和え				大阪しろ菜,白菜,人参	中高 700
	ばち汁		鶏肉モモ,出しかつおパック,出し昆布	そうめん	玉ねぎ,人参,生しいたけ,青ネギ	
21 木	減量ツイストパン クリスマス献立			ツイストパン		小低 514
	ローストチキン Merry Christmas!		鶏モモ肉	三温糖	土生姜,にんにく,パセリ	小高 661
	ボイルブロッコリー				(冷)ブロッコリー	中高 734
	オニオンスープ		ベーコン ,鳥がらだし	サラダ油	人参,玉ねぎ,(冷)ホールコーン,パセリ	
	クリスマスデザート			★サンタさんの3色ゼリー(いちご、豆乳)		
	飲むヨーグルト		★飲むヨーグルト(アシドミルク)			

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。

※ご家庭より、お子さんの使いやすい大きさ・材質のおはし等をご用意下さい。

12月12日(火)は、セレクト給食！

福井県の「ソースカツ」と名古屋の「味噌カツ」の食べたい方をクラスごとに選びました。投票結果はソースカツの方が人気でした☆

「ソースカツ」「味噌カツ」ともに「タレ」は調理員さんの手作りです。

お楽しみに♪ただし、タレは多くかけると辛くなるので量は調整してね。

「ソースカツ」:小低526kcal、小高677kcal、中高752kcal

「味噌カツ」:小低538kcal、小高692kcal、中高769kcal

献立の紹介

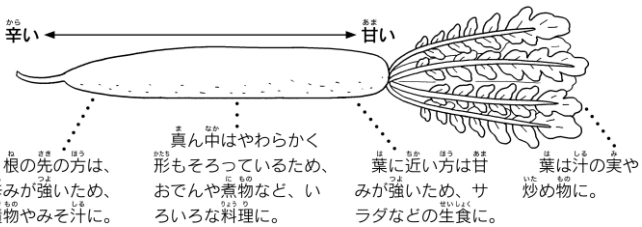
＊21日(木) ローストチキン、クリスマスデザート

21日(木)の献立はクリスマスの献立になります。

2学期最後の給食です。みんなで楽しく食べてください

だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。



牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

今年も残すところあと1か月となりました。
寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザの流行が心配です。
好き嫌いせずしっかり食事を取り、十分に睡眠時間をとって体調を崩さないように元気に新年を迎えましょう!!

寝屋川支援学校 検索
本校ホームページからもご覧いただけます。
http://www.osaka-c.ed.jp/neyagawa-y/