



令和6年

12月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校



| | | | | あか | き | みどり | | | | | あか | き | みどり | |
|-------|--|---|--|----|---|------------|-------|------------------|----------------|--|--|---|-----|---|
| 2日(月) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | 4日(水) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | |
| | ポークカレー | せいはいくまい ぶたにく さけ おろしにんにく おろししょうが あぶら たまねぎ にんじん グリーンピース こめこカレールー さとう ポテトベース かぼちゃピューレ スイートコーン こいくちしょうゆ とりがらかん チキンコンソメ コーンスターチ | 100g 40g 4.34g 1g 1g 1g 50g 40g 4.81g 9.62g 3g 14.42g 12.02g 21.63g 3g 2.41g 1g 4.82g | ○ | ○ | | | エネルギー 767kcal | パン | バターロール | 2こ | | ○ | |
| | だいこん 大根の和え物 | だいこん きりぼしだいこん ほしいたけスライス しおこんぶ こいくちしょうゆ みりん す さとう | 22g 7.21g 1.2g 0.5g 3.5g 4g 2g 1g | | | ○ | | たんぱく質 27.2g | 大豆とツナの マヨ炒め | ツナフレーク だいずみずに むきえだまめ あぶら おろしにんにく たまねぎ きざみキャベツ だいこん にんじん マカロニ ピーマンスライス チキンコンソメ マヨネーズたまごふししょう コーンスターチ | 24.1g 12.05g 12.05g 1g 2g 60g 24.1g 50g 30g 7.23g 24.1g 2g 5.3g 4.82g | ○ | ○ | ○ |
| | 焼き野菜 | じゃがいも れんこんらんざり ピーマンスライス オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく しお パセリフレーク チキンコンソメ | 35g 23.98g 14.52g 2.27g 2g 1g 0.3g 0.05g 0.5g | | | ○ | | 脂質 29.6g | 焼き野菜 | じゃがいも れんこんらんざり ピーマンスライス オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく しお パセリフレーク チキンコンソメ | 35g 23.98g 14.52g 2.27g 2g 1g 0.3g 0.05g 0.5g | | | ○ |
| 3日(火) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | 5日(木) | ジョア | ジョアプレーン | 1ぼん | ○ | | | |
| | ごはん | せいはいくまい | 95g | | ○ | | | ごはん | せいはいくまい | 95g | | ○ | | |
| | とり 鶏の照り焼き | とりにく しお しろこしょう さけ いためたまねぎ さけ みりん こいくちしょうゆ さとう かたくりこ | 2こ 0.5g 0.05g 2g 14.39g 7.5g 10g 4g 3.5g 1.2g | ○ | | | | エネルギー 625kcal | そばろ肉じゃが | とりひきにく さけ あぶら にんじん じゃがいも いとこんにやく たまねぎ グリーンピース こいくちしょうゆ みりん さとう とりがらかん かつおこんぶだし かたくりこ | 60g 9.2g 1g 30g 50g 33.82g 60g 4.83g 8g 2g 4g 2.42g 1g 4.83g | ○ | ○ | ○ |
| | きりぼしだいこん 煮物 | きりぼしだいこん にんじん ちくわスライス むきえだまめ こいくちしょうゆ みりん さとう かつおこんぶだし ごまあぶら | 7.19g 18g 4.8g 4.8g 3.5g 3g 3g 0.3g 2g | ○ | | ○ | | たんぱく質 26.6g | 小松菜の和え物 | こまつなカット だいこん カットわかめ ごまあぶら しろごま こいくちしょうゆ みりん かつおこんぶだし | 36.3g 35g 0.48g 1g 1g 3g 1g 0.3g | | ○ | ○ |
| みそ汁 | あぶらあげ たまねぎ はくさい カットわかめ はだいこん しろみそ しろだし | 7.19g 30g 40g 0.48g 9.64g 18g 4g | ○ | | ○ | 脂質 7.2g | | | | | | | | |

クリスマスのデザート (いちご&練乳風味ゼリー)

コクのある練乳風味のゼリーといちごゼリーを2層に重ね、もみの木ゼリーをトッピングした、クリスマスにぴったりのカップデザートです。フタには間違いない探しのクイズつきです。



12/20 (金) クリスマス献立

- ・ぎゅうにゅう
- ・ピラフ
- ・フライドチキン
- ・コンソメスープ
- ・クリスマスのデザート

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

| | | | | あか | き | みどり | | | | | あか | き | みどり | |
|-------------|--|------------------|-----|----|---|------------------|--|------------------|------------------|-----|----|---|-----|--|
| 6日(金) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | 10日(火) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | |
| | ごはん | せいはいくまい | 95g | | ○ | | | ごはん | せいはいくまい | 95g | | | ○ | |
| | エネルギー 686kcal | エネルギー 686kcal | | | | | | エネルギー 631kcal | エネルギー 631kcal | | | | | |
| | たんぱく質 18.9g | たんぱく質 18.9g | | | | | | たんぱく質 25.0g | たんぱく質 25.0g | | | | | |
| 脂質 19.1g | 脂質 19.1g | | | | | 脂質 14.1g | 脂質 14.1g | | | | | | | |
| コロッケ | にくじゃがコロッケ 1こ あぶら 5g とんかつソースこぶくろ 1こ | | | ○ | | いわし うめ に 鰯の梅煮 | いわし うめ に 鰯の梅煮 | 1こ | | | ○ | | | |
| キャベツの炒め物 | キャベツ 50g にんじん 5g コーン 5.76g あぶら 1g こいくちしょうゆ 2g チキンコンソメ 0.5g | | | | ○ | ちくぜんに 筑前煮 | やきちくわ 6.71g あぶら 1g こんにやく 14.39g ごぼうらんぎり 14.39g にんじん 10g れんこんらんぎり 16.79g こいくちしょうゆ 3.5g さとう 0.5g みりん 1g かつおこんぶだし 0.3g | | | | ○ | | | |
| 中華スープ | ごまあぶら 1g むしチンゲンさい 9.59g にんじん 20g スライスきくらげ 0.5g たまねぎ 30g はるさめ 4.8g ちゅうかあじ 1g とりがらん 2.4g しろごま 0.5g | | | | ○ | すまし汁 | こまつなカット 9.59g はくさい 30g あぶらあげ 9.59g だいこん 30g にんじん 10g うすくちしょうゆ 6g みりん 2g かつおだし 1.8g かつおこんぶだし 1g | | | | ○ | | | |

| | | | | | | |
|-------|--|---|-----|---|---|--|
| 9日(月) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | |
| | ごはん | せいはいくまい | 95g | | ○ | |
| | ハンバーグ | ポーク・チキンハンバーグ 1こ いためたまねぎ 16.83g マッシュルーム 4.76g とんかつソース 6.5g トマトピューレ 6.07g ウスターソース 3g さとう 2.8g | | | ○ | |
| | 人参シリシリ | にんじん 40g コーン 11.6g ツナフレーク 4.8g さとう 0.6g チキンコンソメ 0.15g | | | ○ | |
| 味噌汁 | だいこん 30g キャベツ 20g むしチンゲンサイ 9.62g もやし 30g あかみそ 15g かつおだし 1.8g かつおこんぶだし 1g | | | | ○ | |

| | | | | | | |
|----------------|------------------|--|-----|---|---|---|
| 11日(水) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | |
| | 麻婆大根豆腐丼 | せいはいくまい 100g ぶたひきにく 60g さけ 6.2g おろしにんにく 2g おろししょうが 2g あぶら 1g だいこん 60g とうふ 60.24g カットあおねぎ 9.64g トウバンジャン 0.32g テンメンジャン 12.1g さとう 2g ちゅうかあじ 1g こいくちしょうゆ 3g しお 0.2g かたくりこ 7.23g | | | ○ | |
| | 玉葱の中華和え | たまねぎ 30g スライスきくらげ 0.5g こまつなカット 9.64g はくさい 30g さとう 2.4g こいくちしょうゆ 3.2g ごまあぶら 2g しろごま 2g ちゅうかあじ 0.3g | | | | ○ |
| | エネルギー 782kcal | エネルギー 782kcal | | | | |
| たんぱく質 30.1g | たんぱく質 30.1g | | | | | |
| 脂質 26.1g | 脂質 26.1g | | | | | |

12/21(土)冬至とは

二十四節気の一つで、日の出から日の入りまでの時間が最も短い日です。つまり一年で一番夜が長い日です。



冬至の習慣「柚子湯」と「かぼちゃ」



「柚子湯」

柚子湯の習慣は江戸時代に遡ります。「冬至にかけて湯治」「柚子湯にかけて融通が利く」(=体が丈夫になる)とお風呂屋さんが始めたそうです。

「かぼちゃ」

かぼちゃは秋から冬に収穫され、保存がききます。ビタミンが多く含まれており、かぼちゃを食べて寒い冬を乗り切るという意味が込められています。

冬至の七種の食材

冬至には、古くから無病息災を願って食べられてきた7つの食材があります。どれも「ん=運」がつく名前前で、たくさんの運が呼び込めるという言葉の響きから食べられるようになりました。



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g

※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

| | あか | き | みどり | | あか | き | みどり |
|---|--------------|---|--|---|----|---|-----|
| 19日(木) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | |
| エネルギー 545kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.9g | あんかけうどん | うどん くつつかないで みず とりひきにく さけ はだいこん はくさい うすくちしょうゆ しお かつおだし かつおこんぶだし かたくりこ | 200g 1g 3g 60g 5g 14.5g 30g 6g 0.2g 3.6g 1g 9.66g | ○ | | | |
| | 厚揚げと茄子のおろし和え | だいこんおろし あつあげ こまつなカット にんじん もやし たまねぎ あげナス す さとう うすくちしょうゆ かつおこんぶだし しろだし | 12.08g 29.06g 12.08g 15g 20g 30g 29.6g 2g 3g 3g 1g 3g | ○ | | | |
| 23日(月) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | |
| エネルギー 738kcal たんぱく質 25.7g 脂質 19.0g | ハヤシライス | せいはいくまい ぶたにく さけ おろしにんにく あぶら あかピーマンスライス たまねぎ マッシュルーム さとう トマトジュース デミグラスソース チキンコンソメ ウスターソース とりがらん こむぎこ | 100g 40g 7g 1g 1g 20g 70g 19.5g 3g 31.33g 53.01g 1g 6g 2.41g 4.85g | ○ | | | |
| | コールスロー | キャベツ きパプリカスライス にんじん セロリ レモンかじゅう しお あぶら さとう す | 40g 12.05g 15g 5g 1.45g 0.3g 1g 3g 3g | ○ | | | |

| | | | | | | | |
|---|--------------|--|--|---|--|--|--|
| 20日(金) | ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | |
| エネルギー 792kcal たんぱく質 33.8g 脂質 27.2g | ピラフ | せいはいくまい チキンコンソメ ツナフレーク たまねぎ あかピーマンスライス コーン むきえだまめ あぶら しお | 75g 2g 12.05g 30g 9.62g 8.65g 4.81g 0.5g 0.3g | ○ | | | |
| | フライドチキン | とりにく おろししょうが おろしにんにく しお しろこしょう さとう しろワイン チキンコンソメ こむぎこ かたくりこ パセリフレーク あぶら | 2こ 2g 2g 0.8g 0.8g 0.67g 4.33g 1g 9.62g 9.62g 0.2g 9g | ○ | | | |
| | コンソメスープ | あぶら だいこん たまねぎ にんじん ほしがたにんじん むしチンゲンさい チキンコンソメ とりがらん | 1g 30g 40g 20g 0.34g 7.21g 2g 2.4g | ○ | | | |
| | デザート | クリスマスのデザート | 1こ | ○ | | | |

年末特集「大晦日について」

12/31(火)大晦日って何？

きゅうれき には 30日 のことを 晦日 といいます。しんれき に変わると 31日 の日 もあり、晦日は月の最終日 という意味に 変化 しました。12月 は一 年の最後の月 ということ で 大晦日 と 言われる ように なりました。

大晦日に大掃除をするのはなぜ？

大晦日の歴史は平安時代にまでさかのぼり、正月に迎え入れる歳神様をまつための準備の日とされてきました。大晦日までに大掃除をするのは、大切なお客様を迎え入れるためです。大掃除は12月13日から始め、大晦日までに終わらせるのが本来の時期です。



除夜の鐘ってなに？なぜ108回つくの？

除夜とは大晦日の夜をさす言葉です。大晦日の夜、深夜0時を挟んでつく、お寺の鐘の音のことです。除夜の鐘は108回つきますが、その理由は諸説あります。

1つは人間の108個ある煩惱を祓うため。他には、一年を表す数字の合計(月12、二十四節気24、七十二候72)、四苦八苦を表す数字の合計(4×9+8×9)などがあります。いずれにしても今年一年の苦しみや悩みを取り去り、晴れやかな気持ちで新年を迎えるという意味があります。

除夜の鐘は大晦日の深夜からつき始め、年内に107回、年が明けたタイミングで最後の1回をつくのが一般的です。



北海道の常識！おせち料理は大晦日に食べる！？

北海道には「年取り膳」という風習がありました。大晦日に豪華な料理を食べ、歳神様に感謝を伝え、お迎えするという習慣です。使用する食材は、鯛、塩鰯、昆布など一般的なおせち料理と変わりません。その風習が受け継がれ、大晦日におせち料理を食べるようになりました。お正月は食べきれなかったおせち料理を食べます。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。