令和5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
1日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	中華丼	せいはくまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	4.5g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		にんじん	20g			○
		たまねぎ	50g			○
		はくさい	40g			○
		ピーマンスライス	18g			○
		スライスきくらげ	2g			○
		さとう	1g		○	
		ちゅうかあじ	1g			
		とりがらかん	2.5g			
		しお	0.8g			
		かたくりこ	6g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	ほうれん草ともやしの中華和え	きざみほうれんそう	26g			○
		もやし	40g			○
		カットわかめ	0.6g	○		
		ごまあぶら	1g		○	
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		しろごま	1g		○	
		しお	0.2g			
		す	4g			
		さとう	1.5g		○	

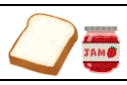
エネルギー 697kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 18.5g

				あか	き	みどり
5日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	鯖の味噌煮	さばみそに	1こ	○		
	筑前煮	やきちくわ	15g	○		
		あぶら	1g		○	
		ごぼうらんぎり	20g			○
		にんじん	10g			○
		れんこんらんぎり	20g			○
		こいくちしょうゆ	4g			
		さとう	0.5g		○	
		みりん	1g			
		かつおこんぶだし	0.3g			
	すまし汁	カットわかめ	0.5g	○		
		はくさい	30g			○
		こまつなカット	11.2g			○
		だいこん	20g			○
		にんじん	10g			○
		うすくちしょうゆ	3g			
		みりん	2g			
		しお	0.3g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	1g			

エネルギー 685kcal　たんぱく質 23.8g　脂質 20.8g

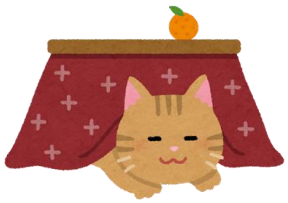
				あか	き	みどり
6日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	しょくパン	1こ		○	
		いちごジャム	1こ			
	ポトフ	ぶたにく	60g	○		
		さけ	4.5g			
		にんじん	30g			○
		だいこん	40g			○
		たまねぎ	40g			○
		ブロッコリー	13g			○
		とりがらかん	2.5g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
	ポテトサラダ	ぎょにくソーセージ	7.5g	○		
		たまねぎ	10g			○
		ポテトベース	18g		○	
		じゃがいも	25g		○	
		コーン	6g			○
		さとう	1g		○	
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		マヨネーズたまごふしよう	6.58g		○	

エネルギー 756kcal　たんぱく質 32.4g　脂質 25.2g



				あか	き	みどり
7日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	和風オムレツ	ミートインオムレツ	2こ	○		
		ぶたひきにく	20g	○		
		あぶら	1g		○	
		しお	0.2g			
		みりん	2g			
		うすくちしょうゆ	3g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
		かたくりこ	1g		○	
		しろねぎ	3g			○
	味噌汁	あつあげ	19.2g	○		
		はくさい	20g			○
		たまねぎ	20g			○
		かぼちゃ	20g			○
		あかみそ	15g	○		
		かつおだし	2.1g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			

エネルギー 681kcal　たんぱく質 27.8g　脂質 20.1g



※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
8日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 631kcal たんぱく質 28.7g 脂質 26.5g	かしわうどん	うどん	200g		○	
		あぶら	5g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	5g			
		あぶらあげ	15g	○		
		こまつなカット	20g			○
		しろねぎ	10g			○
		うすくちしょうゆ	6g			
		しお	0.2g			
		かつおだし	3.3g			
		こんぶだし	1.8g			
		かつおこんぶだし	1g			
	切干大根の煮物(きりぼしだいこんのにもの)	きりぼしだいこん	6g			○
		にんじん	15g			○
		きざみさつまあげ	6g	○		
		こいくちしょうゆ	3.5g			
		みりん	3g			
		さとう	3g		○	
		かつおこんぶだし	0.3g			
		ごまあぶら	2g		○	
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		
11日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 848kcal たんぱく質 26.5g 脂質 39.4g	ホットドッグ	バターロール	2こ		○	
		ウィンナー	60g	○		
		キャベツ	40g			○
		にんじん	5g			○
		あぶら	1g		○	
		こいくちしょうゆ	1g			
		コンソメ	0.3g			
		カレーこ	0.45g			
		トマトケチャップこぶくろ	1こ			
	かぼちゃスープ	かぼちゃ	20g			○
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	20g			○
		かぼちゃピューレ	13g			○
		シチューフレーク	13g			
		コンソメ	1g			
12日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 788kcal たんぱく質 36.7g 脂質 23.1g	豚丼(ぶたどん)	せいはくまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		さけ	9.5g			
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
		たまねぎ	60g			○
		もやし	50g			○
		あぶらあげ	18.5g	○		
		きりぼしだいこん	5.33g			○
		はだいこん	13g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	8g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しろごま	2g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
		かたくりこ	1.5g		○	
	白菜の浅漬け(はくさいのあさづけ)	はくさい	70g			○
		にんじん	10g			○
		うすくちしょうゆ	2g			
		みりん	1.5g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.56	○		
		かつおこんぶだし	0.3g			

				あか	き	みどり
13日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 761kcal たんぱく質 29.4g 脂質 23.5g	ごはん	せいはくまい	95g		○	
		ふりかけうみのめぐみ	1こ			
	おでん	ポーク・チキンミートボール	61.1g	○		
		じゃがいも	30g		○	
		だいこん	50g			○
		あつあげ	30.6g	○		
		いたこんにゃく	40.7g		○	
		やきちくわ	30.6g	○		
		うすくちしょうゆ	2g			
		しろだし	10g			
	魚肉ソーセージ(ぎょにく)サラダ	キャベツ	45g			○
		にんじん	15g			○
		ぎょにくソーセージ	10.3g	○		
		あぶら	1g		○	
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		レモンかじゅう	1.6g			○
		す	3g			
		さとう	3		○	
14日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 814kcal たんぱく質 36.9g 脂質 27.0g	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	鶏の照り焼き(とりのてりや)	とりにく	120g	○		
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		さけ	4.7g			
		いためたまねぎ	8g			○
		さけ	7.5g			
		みりん	7.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3.5g		○	
		かたくりこ	0.83g		○	
		しろごま	0.5g		○	
	味噌汁(みそしる)	あぶらあげ	5.3g	○		
		たまねぎ	30g			○
		じゃがいも	20g		○	
		にんじん	15g			○
		こまつなカット	11g			○
		しろみそ	16g	○		
		しろだし	4g			
15日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 738kcal たんぱく質 25.6g 脂質 23.1g	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	白身魚フライ(しろみざかな)	しろみざかなフライ	2こ	○		
		あぶら	10g		○	
		とんかつソース	10g			
		ウスターソース	4g			
	すまし汁(じる)	だいこん	30g			○
		にんじん	15g			○
		はくさい	30g			○
		きざみほうれんそう	10.5g			○
		ほししいたけ	1.3g			○
		うすくちしょうゆ	4g			
		しお	0.3g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	1g			

※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。

令和5年

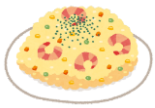
12月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり
18日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こめこのナン	1こ		○	
エネルギー 769kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.4g	ひき肉(にく)のカレー	とりひきにく	60g	○		
		さけ	9.6g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		じゃがいも	30g		○	
		にんじん	30g			○
		グリンピース	5g			○
		こめこのカレールー	20.8g			
		さとう	3g		○	
		トマトジュース	26g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		コンソメ	0.5g			
		とりがらかん	2.5g			
	大根(だいこん)サラダ	だいこん	30g			○
		きりぼしだいこん	5g			○
		はだいこん	15.6g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		こいくちしょうゆ	1.7g			
		す	2.1g			
		さとう	2.1g		○	
		ばいにく	3.7			
19日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 818kcal たんぱく質 31.8g 脂質 28.0g	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ	2こ	○		
		いためたまねぎ	15.3g			○
		マッシュルーム	5g			○
		とんかつソース	6g			
		トマトピューレ	5.8g			○
		ウスターソース	2g			
		さとう	2.8g		○	
	味噌汁(みそしる)	キャベツ	20g			○
		にんじん	15g			○
		もやし	20g			○
		はだいこん	10.2g			○
		たまねぎ	20g			○
		あかみそ	15g	○		
		かつおだし	1.9g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	0.5g			

12/20(水)クリスマス献立(こんだて)

- ぎゅうにゅう
- ピラフ
- フライドチキン
- コンソメスープ
- みかんゼリー

				あか	き	みどり
20日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 912kcal たんぱく質 36.9g 脂質 37.1g	ピラフ 	せいはくまい	70g		○	
		コンソメ	2.8g			
		ウィンナースライス	10g	○		
		たまねぎ	20g			○
		にんじん	10g			○
		コーン	9.2g			○
		グリンピース	5g			○
		あぶら	1g		○	
		しお	0.3g			
	フライドチキン	とりにく	120g	○		
		おろししょうが	2g			○
		おろしにんにく	2g			○
		しお	0.8g			
		しろこしょう	0.8g			
		さとう	0.67g		○	
		しろワイン	5g			
		コンソメ	2g			
		こむぎこ	10.67g		○	
		かたくりこ	10.67g		○	
		パセリフレーク	0.2g			○
		ガーリックパウダー	1g			○
		あぶら	9g		○	
	コンソメスープ	だいこん	20g			○
		じゃがいも	20g		○	
		たまねぎ	25g			○
		にんじん	15g			○
		きざみほうれんそう	10g			○
		コンソメ	2g			
	デザート	みかんゼリー	1こ			
21日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 766kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.6g	ハヤシライス	せいはくまい	100g		○	
		ぎゅうにく	50g	○		
		あかワイン	9.3g			
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	80g			○
		マッシュルーム	17.5g			○
		さとう	4g		○	
		トマトジュース	17.9g			○
		デミグラスソース	51.5g			
		コンソメ	0.5g			
		ウスターソース	5g			
		こむぎこ	2.6g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	20g			○
		にんじん	10g			○
		コーン	6.3g			○
		レモンかじゅう	1.6g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	3g			

※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。

給食だより

12月に入り、風が冷たく感じる季節になりました。気温も下がって水も冷たくなって、給食の食器の油汚れも落ちにくくなってきました。調理員さんは手荒れに悩まされてハンドクリームが欠かせません。そんな給食に逆風が吹き荒れる12月ですが、こどもたちが楽しみにしているビッグイベントのクリスマスもありますので、今月も頑張っていきたいと思います。

12月の行事

12/7(木)大雪

12/13(水)正月事始め

12/22(金)冬至

12/25(月)クリスマス

12/31(日)大晦日

お米変更のご連絡

令和5年度新米 鳥取県・きぬむすめ

12月からお米が変わります。産地、銘柄は鳥取県・きぬむすめです。今年度はコロナ明けの外食需要の高まりや、運搬コストの上昇によりお米の価格が値上げされました。そんな中品質を落とさず、価格を抑えるためお米を変えることになりました。

（特徴）

- 日本穀物検定協会の食味ランキングで8回、特Aを受賞
- あっさりとした甘味と適度な軟らかさがあり、冷めてもおいしい

12/22(金)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」

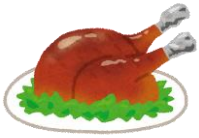
柚子湯の習慣は江戸時代に遡ります。「冬至にかけて湯治」「柚子湯にかけて融通が利く」（＝体が丈夫になる）とお風呂屋さんが始めたそうです。

「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。

世界のクリスマスメニュー

アメリカ



ローストターキー

七面鳥をまるごと一羽使った豪快な料理。一羽で約10人のお腹をいっぱいにしてくれます。バター、ハーブ、塩コショウで味付けして焼くというシンプルな料理です。

アメリカ

エッグノッグ

牛乳と卵をベースにしたカスタード風のドリンク。少量のラム酒を加えて、最後にシナモンパウダーをトッピングします。ラム酒をいれないものがミルクセーキです。

ドイツ

シュトーレン

ドイツ発のクリスマス定番お菓子。ドライフルーツとナッツを生地に練りこんで焼いたものにたっぷりと砂糖をまぶします。寝かせて熟成させると味がなじんでおいしくなります。

フランス

ブッシュドノエル

クリスマスの食事は、家族との大切な時間です。シャンパンをあけて、ローストビーフを食べたあとにブッシュドノエルというロールケーキで締めくくります。

七面鳥

アメリカでは、日本のようにクリスマスにフライドチキンやクリスマスケーキを食べたりする習慣はありません。デザートはクッキーやパイなどが一般的でエッグノッグやホットアップルサイダーなどの温かいドリンクを飲んだりします。