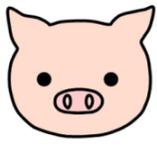




令和2年

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									
1日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					3日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	ごはん	はいがまい	95g		○				ごはん	はいがまい	95g		○							
エネルギー 715kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.3g		ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物	ぶたにく	30g	○				エネルギー 689kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.5g		さけ	0.9g		○						
		じゃがいも	50g		○						さわら	1きれ	○							
		こんにやく	30g			○					さけ	1.5g		○						
		だいこん	60g			○					さとう	1.39g			○					
		にんじん	30g			○					さけ	1g			○					
		さやいんげん	7g			○					こいくちしょうゆ	3.6g				○				
		しめじ	15g			○					みりん	1g				○				
		さとう	1.5g				○				かたくりこ	0.7g					○			
		しお	0.3g					○			ゆずかじゅう	1.59g						○		
		うすくちしょうゆ	5.2g								とりにく	15g		○						
こいくちしょうゆ	3g						だいこん	30g					○							
かつおこんぶだし	0.8g						にんじん	10g						○						
ちくわときゅうりの あおのり 青のり和え	やきちくわ	15g		○			はくさい	45g							○					
	きゅうり	10g			○		しめじ	15g								○				
	もやし	30g			○		はねぎ	5g												
	あおのり	0.05g		○			てまりふ	1.5g							○					
	さとう	0.4g			○		うすくちしょうゆ	6g												
	しお	0.2g				○	しお	0.6g												
	うすくちしょうゆ	2g					だしこんぶ	1g												
	ごまあぶら	1g			○															
2日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				4日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○								
	ぶた どん 豚キムチ丼	はいがまい	100g		○			パン	しょくパン	1まい		○								
エネルギー 700kcal たんぱく質 30.3g 脂質 19.6g		ぶたにく	50g	○				エネルギー 716kcal たんぱく質 31.5g 脂質 32.0g		だいず 大豆のチリコンカン	ぶたひきにく	35g		○						
		ごまあぶら	1.2g		○					だいたみず	60g									
		おろししょうが	0.5g			○				さやいんげん	10g									
		おろしにんにく	0.8g			○				たまねぎ	65g									
		たまねぎ	15g			○				にんじん	25g									
		はくさいキムチ	20g			○				おろしにんにく	0.3g									
		はくさい	15g			○				あぶら	1g									
		もやし	30g			○				トマトピューレ	4g									
		にら	5g			○				トマトケチャップ	4g									
		こいくちしょうゆ	6g			○				トマトかん	30g									
しお	0.2g				○	こいくちしょうゆ	4g													
さとう	0.8g					さとう	3g													
とうふ	豆腐スープ	とりにく	15g		○		コンソメ	1g												
		とうふ	30g		○		チリパウダー	0.01g												
		たまねぎ	30g			○	しお	0.3g												
		はねぎ	5g			○														
		えのきたけ	15g			○														
		わかめ	0.57g			○	ポテトサラダ	ハム	5g		○									
		しお	0.3g					じゃがいも	50g											
		とりがらん	2.7g					にんじん	5g											
		うすくちしょうゆ	1.5g					たまねぎ	3g											
		ちゅうかだし	0.57g					きゅうり	5g											
		かたくりこ	1.5g					コーン	6g											
		ごまあぶら	0.5g			○		しお	0.15g											
								こしょう	0.02g											
								マヨネーズ	1こ											

だいこん 大根



大根が1年の中で美味しくなるのは冬です。

大根が生まれたのは、ヨーロッパの地中海というところなんです。長い長い年月が過ぎて日本に伝わりました。

今、世界で作られている大根は、全部で200種類以上あるといわれています。

大きさも、形も色もさまざまな種類があります。

みなさんがよくスーパーなどで見る大根は「青首大根」といわれている大根です。

給食もこの青首大根を使っています。

世界一大きな大根は「桜島大根」で重さが20~30kgになります。

世界一長い大根は「守口大根」で長さが1mより長くなります。

もりぐちだいこん
守口大根



さくらしまだいこん
桜島大根

※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。



令和2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					あか	き	みどり		
14日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			16日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	パン	こめこパン	1こ		○			中華丼	はいがまい	100g		○			
エネルギー 673kcal たんぱく質 30.5g 脂質 17.8g	 「焼きそばパン」 にして食べよう	ちゅうかめん	120g		○		 エネルギー 727kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.1g	ぶたにく	50g		○				
		ぶたにく	45g		○			さけ	0.75g						
		さけ	1.5g					あぶら	0.75g		○				
		あぶら	2g			○			おろししょうが	0.75g				○	
		おろししょうが	0.5g					にんじん	15g					○	
		キャベツ	70g			○			たまねぎ	40g				○	
		たまねぎ	30g					○	はくさい	60g				○	
		にんじん	10g					○	たけのこ	23g				○	
		ピーマン	8g					○	ほししいたけ	0.75g				○	
		ウスターソース	15g						にら	7.5g				○	
とんかつソース	15g					さとう	0.3g		○						
こしょう	0.03g					しお	0.75g								
しお	0.2g					こしょう	0.02g								
あおのり	0.16g		○			こいくちしょうゆ	5g								
おなか和え	はくさい	55g			○		ちゅうかだし	0.3g							
	こまつな	5g				○	かたくりこ	3.5g			○				
	けずりぶし	0.5g		○			はるさめ	10g			○				
	さとう	0.9g			○		きゅうり	9g				○			
	みりん	0.6g					にんじん	9g				○			
	うすくちしょうゆ	2g					さとう	3g		○					
	はくさい	55g					こいくちしょうゆ	3g							
	こまつな	5g					す	3g							
15日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			17日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○			
エネルギー 700kcal たんぱく質 29.7g 脂質 18.9g	 豚肉とキャベツの 甘みそ炒め	ぶたにく	50g		○		 エネルギー 700kcal たんぱく質 27.8g 脂質 22.4g	とりにく	50g		○				
		さけ	1.6g					こんにやく	22g						
		キャベツ	40g					がんもどき	30g		○				
		ピーマン	10g					だいこん	55g					○	
		たまねぎ	60g					にんじん	15g					○	
		にんじん	10g					さやいんげん	7g					○	
		おろししょうが	0.7g					しめじ	15g					○	
		おろしにんにく	0.5g					さとう	1.5g		○				
		あぶら	0.8g					みりん	1.5g						
		あかみそ	5g		○			しお	0.3g						
さとう	1g			○		うすくちしょうゆ	3g								
うすくちしょうゆ	2.7g					こいくちしょうゆ	4.5g								
みぞれ汁	とりにく	15g		○			かつおこんぶだし	0.8g							
	にんじん	10g				○		はくさい	40g			○			
	しめじ	15g				○		こまつな	15g			○			
	みつば	3g					ねりしろごま	1g			○				
	だいこんおろし	25g					しろごま	0.6g			○				
	とうふ	25g		○			うすくちしょうゆ	2g							
	おろししょうが	0.91g					さとう	0.8g		○					
	しお	0.8g					さけ	0.7g							
	うすくちしょうゆ	4g													
	みりん	3g													
かたくりこ	1.5g														
だしこんぶ	1g														
18日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			18日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○			
エネルギー 8.7kcal たんぱく質 46.8g 脂質 23.4g	 厚揚げのみそ煮	あじ	1きれ		○		 エネルギー 8.7kcal たんぱく質 46.8g 脂質 23.4g	ぶたにく	45g		○				
		しお	0.1g					さけ	1.4g						
		あぶら	0.5g					あぶら	0.5g		○				
		あつあげ	45g					あつあげ	45g		○				
		たまねぎ	60g					たまねぎ	60g					○	
		にんじん	30g					にんじん	30g					○	
		ごぼう	20g					ごぼう	20g					○	
		さやいんげん	15g					さやいんげん	15g					○	
		しめじ	15g					しめじ	15g					○	
		さとう	1.5g					さとう	1.5g					○	
こいくちしょうゆ	2.3g				こいくちしょうゆ	2.3g									
あかみそ	10g				あかみそ	10g									
かつおこんぶだし	0.8g				かつおこんぶだし	0.8g									

焼きそばパン

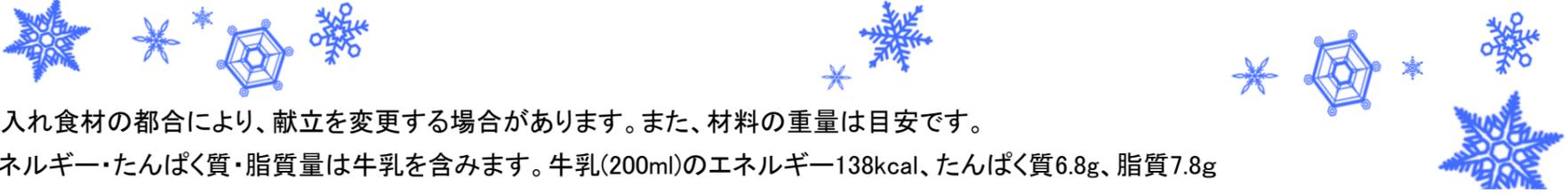


焼きそばパンが生まれた理由は、いろいろありますが東京都荒川区にあった「野澤屋」が1番だといわれています。

昭和27年、焼きそばとコッペパンを同時に販売していたところ、お客さまから「めんどうだからパンにはさんで」というリクエストがありました。作ってみたらたくさん売れて、東京中に広まりました。当時は1こ15円で売られていました。

そんな焼きそばパンが生まれてから今年で68年目になります。

※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



※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。



	21日(月)			あか	き	みどり		24日(木)			あか	き	みどり
エネルギー 754kcal	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			24日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○	
たんぱく質 32.6g	ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め	ぶたにく	70g	○			エネルギー 700kcal	とりにく 鶏肉と うずらたまご うま煮	とりにく	45g	○		
		さけ	5g		○				さけ	1.1g		○	
脂質 20.0g	かぼちゃのみそ汁	あぶら	0.8g		○		たんぱく質 26.4g	あぶら	あぶら	0.9g		○	
		おろししょうが	1g		○				うずらたまご	23g	○		
		たまねぎ	80g		○			だいこん	50g			○	
		にんじん	10g		○			たまねぎ	45g			○	
		キャベツ	10g		○			にんじん	23g			○	
		こいくちしょうゆ	8g		○			さやいんげん	15g			○	
		さとう	2g		○			たけのこ	25g			○	
		みりん	2g					しお	0.7g			○	
		かぼちゃ	25g		○			こしょう	0.03g			○	
		はくさい	20g		○			こいくちしょうゆ	3.5g			○	
		たまねぎ	20g		○			ちゅうかだし	0.3g			○	
		にんじん	10g		○			かたくりこ	1.5g		○		
		はねぎ	5g		○			もやし	40g			○	
		あぶらあげ	5g		○			にんじん	10g			○	
		あかみそ	8g		○			ごまあぶら	0.8g			○	
		しろみそ	5g		○			す	1.2g			○	
		かつおだし	1.07g		○			こいくちしょうゆ	3g			○	
								さとう	2.2g			○	
								しろごま	0.7g			○	
22日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			25日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
エネルギー 728kcal	おやこどん 親子丼	はいがまい	100g	○			エネルギー 840kcal	ビーフカレーライス	はいがまい	100g	○		
		とりにく	45g	○					ぎゅうにく	50g	○		
たんぱく質 26.2g	だいこん 大根の ゆずの香和え	にんじん	15g		○		たんぱく質 26.9g	おろしにんにく	おろしにんにく	0.7g		○	
		たまねぎ	72g		○				あぶら	0.5g		○	
脂質 19.3g	みつば	ほししいたけ	1g		○		脂質 26.2g	じゃがいも	じゃがいも	75g		○	
		たまご	30g	○					りんごピューレ	5g		○	
		さけ	1.5g		○		とりがらん	1.5g		○			
		さとう	4g		○		カレールー	17g		○			
		みりん	4g		○		トマトケチャップ	1.5g		○			
		うすくちしょうゆ	7g		○		ウスターソース	2.3g		○			
		かつおこんぶだし	0.8g		○		こいくちしょうゆ	1.5g		○			
							しお	0.3g		○			
							こしょう	0.02g		○			
							キャベツ	45g		○			
							きゅうり	10g		○			
							コーン	7.5g		○			
							あぶら	0.45g		○			
							さとう	1.2g		○			
							しお	0.3g		○			
							こしょう	0.02g		○			
							うすくちしょうゆ	0.9g		○			
							りんごす	1.2g		○			
							プリン	チョコプリン	1こ		○		
23日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○									
エネルギー 700kcal	パン	ハニーパンズ	1こ	○									
		ミートボールと 野菜のケチャップ煮	ミートボール	60g	○								
たんぱく質 25.0g	じゃがいも	たまねぎ	60g	○									
		にんじん	20g	○									
脂質 26.9g	えだまめ	あぶら	0.8g		○								
		トマトケチャップ	10g		○								
		さとう	0.7g		○								
		しお	0.5g		○								
		こしょう	0.04g		○								
		デミグラスソース	10g		○								
		とりがらん	1.35g		○								
		ツナフレーク	10g	○									
		キャベツ	40g		○								
		コーン	8g		○								
		あぶら	0.3g		○								
		しお	0.4g		○								
		こしょう	0.01g		○								

お お み そ か
大晦日 1年の最後の日です。

つき さいご ひ
月の最後の日は「みそか」といいますが

がつ にち ねん さいご ひ
12月31日は1年の最後の日なので「大みそか」といわれています。

とし こ
年越しそば

「そば」は、ながくのばしてほそき切ってつくるので
“細く長く”健康で長生きできるように縁起をかついで食べます。




とう じ
冬至 1年のうちで1番昼が短く、夜が長い日です。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜを予防するといわれていました。

なが きかん ぼぞん
長い期間保存することができるかぼちゃを貯蔵しておいて

た かんが むかし ひと せいかつ ちえ
食べるように考えた昔の人たちの生活の知恵です。



※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。