



吹支内第3-8号  
令和7年11月25日  
大阪府立吹田支援学校

# 12月の こんだて

表上: 12/2～12/8 表下:12/9～12/16  
裏上:12/17～12/23 まで記載しています。

12月になり、寒さも厳しくなってきました。

みなさん、体調は崩していませんか？

てあら 手洗い・うがい・きそくただ 規則正しい生活を心がけましょう。

ねんまつねんし 年末年始にかけていろいろな行事がありますね。

きゅうしよく とうじ 給食でも冬至やクリスマスなどの行事献立が

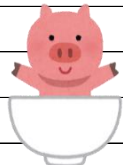
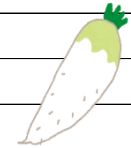
とうじよう 登場します！お楽しみに～！

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

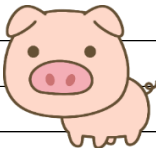
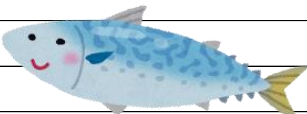
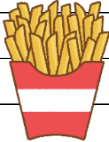
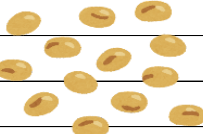
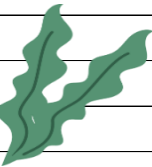
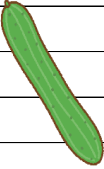
※乳製品は★のマークをつけています。

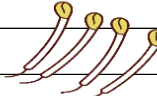
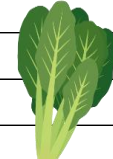
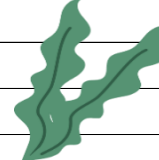
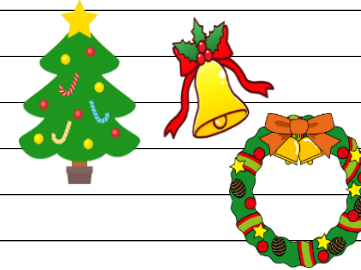
※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

| 12月2日(火)    | 12月3日(水)   | 12月4日(木) | 12月5日(金)        | 12月8日(月)   |
|-------------|------------|----------|-----------------|------------|
| 【牛乳】        | 【牛乳】       | 【牛乳】     | 【牛乳】            | 【牛乳】       |
| ★牛乳         | ★牛乳        | ★牛乳      | ★牛乳             | ★牛乳        |
| 【ごはん】       | 【豚丼】       | 【ごはん】    | 【ごはん】           | 【大根めし】     |
| 金賞健康米       | 金賞健康米      | 金賞健康米    | 金賞健康米           | 金賞健康米      |
| 【鶏肉のすっぱ煮】   | 豚もも肉       | 【麻婆豆腐】   | 【タンドリーチキン（乳なし）】 | だし昆布       |
| 鶏むね肉（皮付き）   | にんじん       | 豚ミンチ肉    | 鶏もも肉            | だいこん       |
| だいこん        | キャベツ       | 鶏ミンチ肉    | トマトケチャップ        | にんじん       |
| ごぼう         | 玉葱         | にんにく     | 濃厚ソース           | うす揚げ       |
| にんじん        | 米油         | しょうが     | こいくちしょうゆ        | うすくちしょうゆ   |
| あつあげ        | さとう        | 米油       | カレー粉            | こいくちしょうゆ   |
| 板こんにゃく      | こいくちしょうゆ   | とうふ（冷凍）  | オイスターソース        | さとう        |
| 米油          | みりん        | 玉葱       | にんにく            | 料理酒        |
| かつお昆布だし     | 白ごま        | なす       | はちみつ            | みりん        |
| だし昆布        | 【ごぼうサラダ】   | 青ねぎ      | ナツメグ(粉)         | 塩          |
| 削り節         | ごぼう        | チキンコンソメ  | 【ベーコンと白菜のスープ煮】  | 米油         |
| うすくちしょうゆ    | れんこん（水煮）   | 赤みそ      | ベーコン            | むきえだまめ(冷凍) |
| こいくちしょうゆ    | にんじん       | 赤だしみそ    | 玉葱              | 【鶏じゃが】     |
| さとう         | むきえだまめ(冷凍) | こいくちしょうゆ | にんじん            | 鶏もも肉       |
| 醸造酢         | 塩          | さとう      | じゃがいも           | 鶏むね肉（皮付き）  |
| 料理酒         | こしょう       | 料理酒      | はくさい            | 米油         |
| みりん         | 醸造酢        | みりん      | パセリ             | 糸こんにゃく     |
| 【ちくわのカレー揚げ】 | 米油         | トウバンジャン  | 中華スープの素         | じゃがいも      |
| 焼きちくわ       | ノンエッグマヨネーズ | ごま油      | うすくちしょうゆ        | 玉葱         |
| カレー粉        |            | かたくり粉    | 料理酒             | にんじん       |
| 米粉          |            | 【中華和え】   | みりん             | さんどまめ（冷凍）  |
| 米揚げ油        |            | キャベツ     | 塩               | かつお昆布だし    |
|             |            | チンゲン菜    | こしょう            | だし昆布       |
|             |            | ポークハム    | さとう             | 削り節        |
|             |            | こいくちしょうゆ | かたくり粉           | うすくちしょうゆ   |
|             |            | 醸造酢      |                 | こいくちしょうゆ   |
|             |            | みりん      |                 | さとう        |
|             |            | 白ごま      |                 | 料理酒        |
|             |            | ごま油      |                 | みりん        |
|             |            |          |                 | 【おひたし】     |
|             |            |          |                 | キャベツ       |
|             |            |          |                 | にんじん       |
|             |            |          |                 | もやし        |
|             |            |          |                 | ほうれんそう     |
|             |            |          |                 | ちりめんじゃこ    |
|             |            |          |                 | 花かつお       |
|             |            |          |                 | こいくちしょうゆ   |
|             |            |          |                 | 料理酒        |
|             |            |          |                 | みりん        |
|             |            |          |                 | 白ごま        |
| 771kcal     | 732kcal    | 769kcal  | 736kcal         | 705kcal    |



冬至献立

| 12月9日(火)                                                                            |  | 12月10日(水)                                                                             |  | 12月11日(木)                                                                             |  | 12月12日(金)                                                                             |  | 12月15日(月)                                                                             |  | 12月16日(火)                                                                             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 【牛乳】                                                                                |  | 【飲むヨーグルト】                                                                             |  | 【牛乳】                                                                                  |  | 【牛乳】                                                                                  |  | 【牛乳】                                                                                  |  | 【牛乳】                                                                                  |  |
| ★牛乳                                                                                 |  | ★アシドミルクPULS                                                                           |  | ★牛乳                                                                                   |  | ★牛乳                                                                                   |  | ★牛乳                                                                                   |  | ★牛乳                                                                                   |  |
| 【ごはん】                                                                               |  | 【タコライス】                                                                               |  | 【ごはん】                                                                                 |  | 【ビビンバ(豚)】                                                                             |  | 【ごはん】                                                                                 |  | 【ごはん】                                                                                 |  |
| 金賞健康米                                                                               |  | 金賞健康米                                                                                 |  | 金賞健康米                                                                                 |  | 金賞健康米                                                                                 |  | 金賞健康米                                                                                 |  | 金賞健康米                                                                                 |  |
| 【鯖のソース焼き】                                                                           |  | 豚ミンチ肉<br>にんにく                                                                         |  | 【肉野菜炒め】                                                                               |  | 豚もも肉<br>はくさい(キムチ漬け)                                                                   |  | 【ふりかけ(のりかつお)】                                                                         |  | 【かぼちゃシチュー】                                                                            |  |
| さば                                                                                  |  | チリパウダー                                                                                |  | 豚もも肉                                                                                  |  | にんじん                                                                                  |  | やさしいふりかけ(のりかつお)                                                                       |  | 鶏もも肉                                                                                  |  |
| しょうが                                                                                |  | 玉葱                                                                                    |  | 玉葱                                                                                    |  | 豆もやし                                                                                  |  | 【鶏肉の照り焼き】                                                                             |  | 鶏むね肉(皮付き)                                                                             |  |
| 料理酒                                                                                 |  | トマト缶詰(ダイス)                                                                            |  | にんじん                                                                                  |  | ほうれんそう                                                                                |  | 鶏もも肉                                                                                  |  | かぼちゃ                                                                                  |  |
| ウスターソース                                                                             |  | にんじん                                                                                  |  | キャベツ                                                                                  |  | 米油                                                                                    |  | こいくちしょうゆ                                                                              |  | にんじん                                                                                  |  |
| さとう                                                                                 |  | ピーマン                                                                                  |  | もやし                                                                                   |  | にんにく                                                                                  |  | さとう                                                                                   |  | 玉葱                                                                                    |  |
| みそ                                                                                  |  | トマトケチャップ                                                                              |  | にら                                                                                    |  | こいくちしょうゆ                                                                              |  | 料理酒                                                                                   |  | ブロッコリー                                                                                |  |
| 白ごま                                                                                 |  | ウスターソース                                                                               |  | しょうが                                                                                  |  | さとう                                                                                   |  | 赤みそ                                                                                   |  | 米油                                                                                    |  |
| 【けんちん汁】                                                                             |  | カレー粉                                                                                  |  | にんにく                                                                                  |  | 料理酒                                                                                   |  | 【奥だくさんみそ汁(じゃがいも)】                                                                     |  | チキンコンソメ                                                                               |  |
| 鶏むね肉(皮付き)                                                                           |  | 塩                                                                                     |  | こいくちしょうゆ                                                                              |  | 塩                                                                                     |  | じゃがいも                                                                                 |  | 白ワイン                                                                                  |  |
| だいこん                                                                                |  | こしょう                                                                                  |  | 料理酒                                                                                   |  | 塩                                                                                     |  | 玉葱                                                                                    |  | 【カントリーサラダ】                                                                            |  |
| にんじん                                                                                |  | 米油                                                                                    |  | 【じゃこ豆】                                                                                |  | 【わかめスープ】                                                                              |  | にんじん                                                                                  |  | きゅうり                                                                                  |  |
| ごぼう                                                                                 |  | キャベツ                                                                                  |  | 大豆(水煮)                                                                                |  | とうふ                                                                                   |  | うす揚げ                                                                                  |  | キャベツ                                                                                  |  |
| さとも                                                                                 |  | 【フライドポテト(塩)】                                                                          |  | 米揚げ油                                                                                  |  | わかめ                                                                                   |  | わかめ                                                                                   |  | だいこん                                                                                  |  |
| つきこんにやく                                                                             |  | フレンチポテト                                                                               |  | ちりめんじゃこ                                                                               |  | 青ねぎ                                                                                   |  | こまつな                                                                                  |  | にんじん                                                                                  |  |
| とうふ                                                                                 |  | 米揚げ油                                                                                  |  | こいくちしょうゆ                                                                              |  | 玉葱                                                                                    |  | かつお昆布だし                                                                               |  | 醸造酢                                                                                   |  |
| 青ねぎ                                                                                 |  | 塩                                                                                     |  | さとう                                                                                   |  | にんじん                                                                                  |  | だし昆布                                                                                  |  | レモン汁                                                                                  |  |
| 米油                                                                                  |  |                                                                                       |  | みりん                                                                                   |  | 中華スープの素                                                                               |  | 削り節                                                                                   |  | こしょう                                                                                  |  |
| かつお昆布だし                                                                             |  |                                                                                       |  | 白ごま                                                                                   |  | うすくちしょうゆ                                                                              |  | みそ                                                                                    |  | 塩                                                                                     |  |
| だし昆布                                                                                |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  | こしょう                                                                                  |  |                                                                                       |  | さとう                                                                                   |  |
| 削り節                                                                                 |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  | 白ごま                                                                                   |  |                                                                                       |  | 米油                                                                                    |  |
| うすくちしょうゆ                                                                            |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
| 塩                                                                                   |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
| 料理酒                                                                                 |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
| みりん                                                                                 |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
| 【手作り抹茶ミルクプリン】                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
| ★牛乳                                                                                 |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
| 抹茶                                                                                  |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
| 上白糖                                                                                 |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
| ルカンテンウルトラ                                                                           |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |                                                                                       |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 753kcal                                                                             |  | 660kcal                                                                               |  | 744kcal                                                                               |  | 668kcal                                                                               |  | 740kcal                                                                               |  | 699kcal                                                                               |  |

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| クリスマス献立                                                                             |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 12月17日(水)                                                                           | 12月18日(木)                                                                           | 12月19日(金)                                                                             | 12月22日(月)                                                                             | 12月23日(火)                                                                             |
| 【牛乳】                                                                                | 【牛乳】                                                                                | 【牛乳】                                                                                  | 【牛乳】                                                                                  | 【りんごジュース】                                                                             |
| ★牛乳                                                                                 | ★牛乳                                                                                 | ★牛乳                                                                                   | ★牛乳                                                                                   | りんごジュース                                                                               |
| 【厚揚げそぼろ丼】                                                                           | 【鶏丼】                                                                                | 【ごはん】                                                                                 | 【ごはん】                                                                                 | 【冬野菜のカレーライス】                                                                          |
| 金賞健康米                                                                               | 金賞健康米                                                                               | 金賞健康米                                                                                 | 金賞健康米                                                                                 | 金賞健康米                                                                                 |
| 豚ミンチ肉                                                                               | 鶏もも肉                                                                                | 【カラフルミートローフ】                                                                          | 【鶏肉の唐揚げ】                                                                              | 豚もも肉                                                                                  |
| 鶏ミンチ肉                                                                               | 鶏むね肉（皮付き）                                                                           |                                                                                       |                                                                                       | 米油                                                                                    |
| 玉葱                                                                                  | にんじん                                                                                |                                                                                       |                                                                                       | にんにく                                                                                  |
| しめじ                                                                                 | キャベツ                                                                                |                                                                                       |                                                                                       | しょうが                                                                                  |
| アスパラガス                                                                              | 玉葱                                                                                  | 豚ミンチ肉                                                                                 | 鶏もも肉                                                                                  | 玉葱                                                                                    |
| 厚揚げ                                                                                 | 米油                                                                                  | 牛ミンチ肉                                                                                 | にんにく                                                                                  | じゃがいも                                                                                 |
| しょうが                                                                                | さとう                                                                                 | 玉葱                                                                                    | しょうが                                                                                  | れんこん（水煮）                                                                              |
| にんにく                                                                                | さとう                                                                                 | さとう                                                                                   | こいくちしょうゆ                                                                              | だいこん                                                                                  |
| 料理酒                                                                                 | こいくちしょうゆ                                                                            | とうふ                                                                                   | 塩                                                                                     | ほうれんそう                                                                                |
| こいくちしょうゆ                                                                            | みりん                                                                                 | じゃがいも                                                                                 | 料理酒                                                                                   | カレー粉                                                                                  |
| オイスターソース                                                                            | 白ごま                                                                                 | にんじん                                                                                  | ごま油                                                                                   | にんじん                                                                                  |
| 中華スープの素                                                                             | ごま油                                                                                 | ホールコーン（冷凍）                                                                            | かたくり粉                                                                                 | S&Bカレーフレーク（アレル®ソフリー）                                                                  |
| さとう                                                                                 | 【もやしのナムル】                                                                           | むきえだまめ（冷凍）                                                                            | 【青菜のみそ汁】                                                                              | ハウスカレーフレーク（アレル®ソフリー）                                                                  |
| 塩                                                                                   |                                                                                     | 塩                                                                                     |                                                                                       | チキンコンソメ                                                                               |
| こしょう                                                                                |                                                                                     | こしょう                                                                                  |                                                                                       | ウスターソース                                                                               |
| トウバンジャン                                                                             |                                                                                     | ナツメグ（粉）                                                                               |                                                                                       | トマトピューレ                                                                               |
| ごま油                                                                                 | 豆もやし                                                                                | トマト缶詰（ダイス）                                                                            | こまつな                                                                                  | こいくちしょうゆ                                                                              |
| 【海藻サラダ】                                                                             | にんじん                                                                                | にんにく                                                                                  | だいこん                                                                                  | 濃厚ソース                                                                                 |
|                                                                                     | こまつな                                                                                | オリーブ油                                                                                 | にんじん                                                                                  | 赤ワイン                                                                                  |
|                                                                                     | こいくちしょうゆ                                                                            | 白ワイン                                                                                  | かつお昆布だし                                                                               | 【とうふとわかめのサラダ】                                                                         |
|                                                                                     | さとう                                                                                 | 【野菜スープ】                                                                               | だし昆布                                                                                  | とうふ                                                                                   |
| 鶏ささみ肉                                                                               | 醸造酢                                                                                 | 玉葱                                                                                    | 削り節                                                                                   | わかめ                                                                                   |
| わかめ                                                                                 | ごま油                                                                                 | にんじん                                                                                  | みそ                                                                                    | にんじん                                                                                  |
| 干ひじき                                                                                | 白ごま                                                                                 | じゃがいも                                                                                 |                                                                                       | さんどまめ（冷凍）                                                                             |
| キャベツ                                                                                |                                                                                     | キャベツ                                                                                  |                                                                                       | ちりめんじゃこ                                                                               |
| にんじん                                                                                |  | パセリ                                                                                   |                                                                                       | こいくちしょうゆ                                                                              |
| きゅうり                                                                                |                                                                                     | チキンコンソメ                                                                               |  | 醸造酢                                                                                   |
| うすくちしょうゆ                                                                            |                                                                                     | うすくちしょうゆ                                                                              |                                                                                       | みりん                                                                                   |
| 醸造酢                                                                                 |                                                                                     | 料理酒                                                                                   |                                                                                       | さとう                                                                                   |
| ごま油                                                                                 |  | みりん                                                                                   |  | 米油                                                                                    |
| さとう                                                                                 |                                                                                     | 塩                                                                                     |                                                                                       | 白ごま                                                                                   |
|                                                                                     |                                                                                     | さとう                                                                                   |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     | かたくり粉                                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |
|  |                                                                                     | 【クリスマスのデザート（プリン）】                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |  | クリスマスカップデザート（2025）                                                                    |                                                                                       |  |
|                                                                                     |                                                                                     |  |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| 687kcal                                                                             | 729kcal                                                                             | 749kcal                                                                               | 776kcal                                                                               | 815kcal                                                                               |

☆★◦:※<sup>ことしとうじ</sup>今年の冬至は 12月22日（月）<sup>がつにちげつ</sup>◻※:◦☆☆

★冬至とは・・・「1年<sup>ねん</sup>で1番<sup>ばん</sup>昼<sup>ひる</sup>が短<sup>みじか</sup>く、夜<sup>よる</sup>が長<sup>なが</sup>い日<sup>ひ</sup>」のことをいいます。

★冬至には何をしたらいいと言われている？・・・

①「ん」のつく<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>を食べる

・なんきん（かぼちゃ） ・れんこん ・にんじん

・きんかん ・かんてん ・ぎんなん ・うどん

「ん」のつくものを<sup>た</sup>食べることで、運<sup>うん</sup>が上<sup>あ</sup>がると言われています。

②ゆず湯<sup>ゆ</sup>に入る<sup>はい</sup>

ゆず湯<sup>ゆ</sup>に入ると「風邪<sup>かぜ</sup>をひかずに冬<sup>ふゆ</sup>を越<sup>こ</sup>せる」と言われています。

さらにゆずは実<sup>み</sup>るまでに、長<sup>なが</sup>い年月<sup>ねんげつ</sup>がかかることから、

「長年<sup>ながねん</sup>の苦勞<sup>くろう</sup>が実<sup>み</sup>りますように」との願<sup>ねが</sup>いもこめられています。

