

令和7年度			12月こんだてひょう			大阪府立岸和田支援学校			
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
2 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ しお こしょう みりん	620	
			こんさいのみそしる	さといも	みそ とうふ	ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	かつおだし さけ	28.6 16.8	
3 (水)	 マーボーどうふ どんぶり	 ぎゅうにゅう	マーボーどうふどんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゅうかだし さけ	624	
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	がらだし しょうゆ さけ しお	29.7 19.9	
4 (木)	 セルフ ハンバーガー	 ぎゅうにゅう	セルフハンバーガー		バーガーパーティ	キャベツ にんじん	ケチャップ	572	
			ウインナーと野菜のスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	がらだし しお ワイン しょうゆ		27.9
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト				20.8
5 (金)	 だいこんごはん	 ぎゅうにゅう	だいこんごはん		あぶらあげ	だいこん	かつおだし さけ しょうゆ しお	643	
			さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ		さけ		30.4
			かぶらじる	かたくりこ		かぶ はくさい にんじん みつば	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお		25.7
8 (月)	 ごはん	 のむ ヨーグルト	みそチゲ	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	はくさい はくさいキムチ だいこん にんじん にら	しょうゆ さけ みりん がらだし	650	
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	す しょうゆ	26.3 11.6	
9 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	とりとがんものにももの	さとう こんにゃく	がんもどき とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	569	
			ほうれんそうのおひたし	さとう ごま		ほうれんそう しめじ にんじん	しょうゆ みりん	24.9 16.9	
10 (水)	 ぶたにくの やながわふう どんぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのやながわふう どんぶり	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ ほししいたけ にんじん	かつおだし みりん しお しょうゆ	597	
			とうふとえのきのみそしる		とうふ わかめ みそ	えのき こまつな ねぎ	かつおだし さけ	27.9 17.8	
11 (木)	 うずまきパン (みかんジャ ム)	 ぎゅうにゅう	チキンソテートマトソースがけ	オリーブオイル さとう	とりにく	たまねぎ にんにく	ワイン しお ケチャップ	632	
			ハムときのこのスープ		ハム	はくさい にんじん しめじ えのき こまつな ほししいたけ	がらだし さけ しょうゆ		39.4
			(みかんジャム)	みかんジャム					22.1

* こんだて ざいりようこうにゅう つごう たしやうへんこう
* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。



おしらせ



12月^{じゅうじゆん}上旬^{きゅうしよく}から、給食^{こめ しんまい}のお米^かが新米^{きんしょうけんこうまい}に変わります。

本校^{ほんこう}では、滋賀^{しが}県産^{けんさん}キヌヒカリの「金賞健康米^{きんしょうけんこうまい}」を使用^{しやう}しています。

「金賞健康米^{きんしょうけんこうまい}」は、近畿^{きんき}大学^{だいがく}農学部^{のうがく}共同研究^{きょうきゅうけんきゅう}で胚芽^{はいが}周辺^{しゅうへん}の栄養成分^{えいようせいぶん}の一部^{いちぶ}を残^{のこ}した新製法^{しんせいほう}により、精白米^{せいはいくまい}よりも栄養価^{えいようか}が高いお米^{あじ}として紹^{しょう}介^{じょう}されています。食感^{しょくかん}や味^{あじ}は、通常^{つうじょう}精米^{せいまい}の白^{しろ}ご飯^{ごはん}とほとんど変^かわりなく、ふっくら^{ふっくら}としておいしいです。

12月^{きょうどりようり}22日^{にち}(月)^{がつ}郷土料理^{きょうどりようり}

やまなしけん
山梨県「ほうとう」

「ほうとう」は山梨^{やまなしけん}県の郷土料理^{きょうどりようり}で、平^{ひら}たく伸^のばした麵^{めん}にかぼ^かちゃ^{ちや}などの野菜^{やさい}を入^いれて味噌^{みそ}仕立^{したて}ての汁^{じゅう}で煮^に込んで作^{つく}る体^{からだ}が温^{あた}まるお料理^{りようり}です。

名^な前の由^ゆ来^{らい}にはいくつかの説^{せつ}があります。中^{ちゅう}国^{ごく}から伝^{でん}わった小^こ麦^{むぎ}粉^{こな}でつく^{つく}る「はく^{はく}たく^{たく}」というお菓^{かし}子^しの名^な前^{ぜん}からという説^{せつ}、武^{たけ}田^だ信^{しん}玄^{げん}が戦^{いくさ}で食^たべていた陣^{じん}中^{ちゅう}食^{じき}であ^あり、自^{みづか}らの刀^{かたな}で真^ま材^{ざい}を刻^{きざ}んだことか^から「宝^{たから}刀^{とう}(ほうとう)」と名^なづけられたという説^{せつ}などがあります。



山梨県



令和7年度										12月こんだてひょう	
日	主食	ミルク	こんだてめい			きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
	きいろ	あか				ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる			
12 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゆう	あつあげのマーボーいため			かたくりこ	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん ピーマン エリンギ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	ガラだし しょうゆ トウバンジャン さけ	624 27.6 17.9	
			ビーフンのちゅうかサラダ			ビーフン さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ す		
15 (月)	 ハムピラフ	 ぎゅうにゆう	ハムピラフ				ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	コンソメ しお ワイン ガラだし	680 29.2 23.6	
			キャベツメンチカツ				キャベツメンチカツ				
			ポトフ			じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ しお しょうが ガラだし		
16 (火)	 かやくごはん	 ぎゅうにゆう	かやくごはん					にんじん ほししいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	628 34.7 15.1	
			さけのしおやき				さけ		しお さけ		
			とんじる			こんにやく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ		
			みかんゼリー					みかんゼリー			
17 (水)	 ぎゅうどん	 のむ ヨーグルト	ぎゅうどん			あぶら さとう しらたき	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ しお さけ かつおだし	662 28.5 19.7	
			あおなのみそしる				わかめ あぶらあげ みそ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ		
18 (木)	 さつまいも パン	 ぎゅうにゆう	ふゆやさいのクリームシチュー			さといも	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	ガラだし ワイン ホワイトシチュー のもと	647 29.1 23.8	
			ツナサラダ (エッグケアマヨネーズ)			エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ にんじん とうもろこし			
19 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゆう	おでん			じゃがいも	あつあげ ちくわ	だいこん にんじん	かつおだし さけ しょうゆ しお	550 20.1 13.5	
			さやいんげんのごまあえ			ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ		
22 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゆう	ほうとう		郷土料理	冬至 献立	さといも うどんめん	みそ とりにく	かぼちゃ しめじ ねぎ にんじん	かつおだし さけ しょうゆ	570 25.6 11.6
			はくさいとささみの ゆずふうみ				さとう	とりにく	はくさい にんじん ゆずかじゅう	さけ しょうゆ	
			のりのつくだに					のりのつくだに			
23 (火)	 チキンライス	 ぎゅうにゆう	チキンライス			クリスマス 献立	あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	コンソメ しお ケチャップ ワイン	754 30.3 25.9
			ほしがたハンバーグ					ほしがたハンバーグ		ケチャップ	
			やさいのスープ				じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ	ガラだし コンソメ しお しょうが	
			チョコプリン (卵・乳・大豆不使用)				チョコプリン (卵・乳・大豆不使用)				

12月22日（月）

とうじこんだて

冬至献立

今年の「

とうじ

冬至」は12月22日（月）です。「

とうじ

冬至」とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなる日のことです。

冬至の日

には「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。かぼちゃを食べるのは、「ん」がつく物を食べると運が良くなるという言い伝えがあったためとされています。（かぼちゃ＝なんきん）また、かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪や中風（脳血管疾患）予防に効果的です。「風邪をひかないように」という願いも込められているとされています。







12月23日（火）

こんだて

クリスマス献立

ぎょうじしよく

行事食

12月25日はクリスマスです。クリスマスは、「イエス・キリストが生まれてきたことをお祝いする日」です。アメリカなどの海外の国では、クリスマスには七面鳥の丸焼きを食べる習慣があります。日本では七面鳥を食べる習慣がないため、ローストチキンやフライドチキンなどの鶏肉料理が定番となっています給食では23日にチキンライスがでます☆お楽しみに♪