令和8年
12月

きゅうしょくよていこんだてひょう

保土ケ谷支援学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1	火	まるパン(りんごジャム) ぎゅうにゅう ぶたにくのオニオンソテー グラッセ ミネストローネ	パン あぶら バター マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ いためたまねぎ まいたけ にんじん さやいんげん ほうれんそう トマトピューレ やさいジュース	686 23.2	32.0 2.5
2	水	みそラーメン ぎゅうにゅう きりぼしだいこんサラダ いちごクレープ	めん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん もやし コーン きりぼしだいこん ほうれんそう	755 29.5	31.4 3.1
4	金	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに スタミナみそしる	こめ あぶら かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく えだまめ だいこん ごぼう	745 21.8	34.8 2.4
7	月	ごはん(のりつくだに) ぎゅうにゅう にくじゃが とうふのみそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん えのき こまつな	729 16.4	29.6 2.8
8	火	○かながわさんぴんがっこうきゅうしょくデー かじきのトマトスパゲッティ ぎゅうにゅう ふゆやさいのバターソテー ヨーグルト	スパゲッティ あぶら こめこ バター	ぎゅうにゅう めかじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう ケチャップ ホールトマトカット やさいジュース はくさい だいこん ブロッコリー	672 19.5	30.7 1.9
9	水	○おもいやりあふれるゆめのメニューでしょう！ かぼちゃシチューのオクラライス ぎゅうにゅう ビーンズサラダ	こめ あぶら バター こめこ さつまいも むらさきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう	オクラ たまねぎ コーン キャベツ ブロッコリー えだまめ かぼちゃ	828 24.0	33.8 2.9
10	木	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそそぼろに きのこのみそしる	こめ あぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ	にんじん ごぼう ながねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん まいたけ えのき たまねぎ	748 19.4	31.3 2.2
11	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん わかめスープ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく クラッシュだいず わかめ とうふ	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ にら もやし	705 20.1	29.8 2.6
14	月	カレーライス ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン いためたまねぎ りんごソース ホールトマトカット やさいジュース もやし チンゲンサイ エリンギ	705 18.6	27.2 2.1
15	火	○ほどフェスせかいグルメツアー(イタリア) セルフ ミラノドリアふう ぎゅうにゅう コンソメスープ	こめ あぶら バター こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう クラッシュだいず	にんじん マッシュルーム ピーマン ケチャップ いためたまねぎ トマトピューレ やさいジュース たまねぎ キャベツ えのき ほうれんそう	777 23.3	30.7 2.8
16	水	○ほどフェスせかいグルメツアー(スペイン・フランス) パエリア ぎゅうにゅう ふゆやさいのポークポトフ レモンのムース	こめ オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	ピーマン にんじん ホールトマトカット だいこん たまねぎ はくさい しめじ れんこん ブロッコリー	757 23.7	31.1 2.0
17	木	○ほどフェスせかいグルメツアー(アメリカ) セルフ スラッピージョー ぎゅうにゅう マッシュポテト チキンヌードルスープ	パン じゃがいも あぶら スパゲッティ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ささみみずに クラッシュだいず	ピーマン たまねぎ にんじん ケチャップ パセリ	677 21.2	36.1 2.8
18	金	○にほんあじめぐり～ぐんま～ ごはん ぶたにくのみそいため ぎゅうにゅう おっきりこみ	こめ あぶら ほうとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	たまねぎ ピーマン だいこん にんじん ながねぎ ほししいたけ	729 20.1	33.9 2.3
21	月	ロールパン ぎゅうにゅう にくだんごのとうにゅうシチュー はなやさいサラダ	パン あぶら じゃがいも バター こめこ	ぎゅうにゅう にくだんご とうにゅう	はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー キャベツ	700 30.0	25.7 3.1
22	火	○とうじきゅうしょく/きゅうしょくのひ(セレクトデザート) ごはん かぼちゃとぶたにくのいために みそれじる ぎゅうにゅう セレクトデザート(ぶどうゼリー・チョコプリン・バナナのスティックケーキ)	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ	かぼちゃ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん だいこん なめこ みつば	739 20.4	29.7 2.2

今月の平均栄養価 エネルギー 730kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.1g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

9日（水）は、夏に行われた「かながわ学校給食夢コンテスト」に高等部３年生の生徒が応募し、
かぼちゃシチューのオクラライスが「思いやりあふれる夢のメニューで賞」を受賞したメニューです！おめでとうございます！！

かながわ産品デー

8日（火）は県内産の食材を使用した「かながわ産品デー」です。
今回のかながわ産品は、めかじき・大根などです。
また、8日（火）～14日（月）を「かながわ産品強化週間」として、地場産物の積極的な利用を予定しています。（天候などにより、納入できない場合があります。）



参考：神奈川県　かながわ食育事務所

日本味めぐり～群馬～

「おっきりこみ」は群馬の郷土料理です。小麦粉の名産地であることから、昔から日常的な主食として親しまれています。旬の野菜と幅広麺を大鍋に入れ、煮込んだ料理です。
給食では、ほうとう麺と野菜を一緒に煮込んで提供します！（汁物に麺を多めに入れるため、ご飯の量は少な目です。）



ほどフェス！世界グルメツアー



15日（火）～17日（木）は、ほどがやフェスティバルが開催されます！みなさんが一生懸命作った作品や学習を鑑賞する行事です。
給食では、「芸術」に ちなんだ４か所の国の料理を提供します！

15日（火）イタリア【セルフ ミラノドリアふう】実は日本で作られた料理で、「ミラノ」とイタリアの地名がついている料理です。
16日（水）スペイン【パエリア】スペインの郷土料理で、お米と具を一緒に炊いた料理です。給食では混ぜご飯で提供します。
　　フランス【冬野菜のポークポトフ】ポトフはフランスの家庭料理で、野菜や肉をぐつぐつと煮込んだ料理です。
17日（木）アメリカ【セルフ スラッピージョー】アメリカ発祥のサンドイッチで、パンにミートソースのような具を挟んで食べます。

きちんと手を洗えていますか？

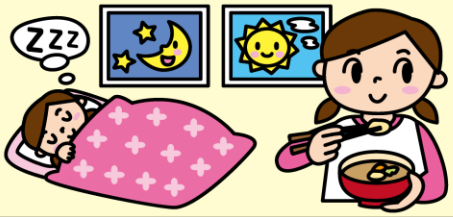
日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。



冬休み中の食生活　こんなことに気をつけよう！



早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べよう



朝・昼・夕の３食を、決まった時間に食べよう



おやつは、時間と量を決めて食べよう



よくかんで食べ過ぎを防ごう



旬の野菜や果物を取り入れよう



冬も、こまめな水分補給を心がけよう



今月の欠食届の締め切りについて

欠食する日				締め切り日		欠食する日				締め切り日	
1/12	(火)	～	1/15 (金)	12/11	(金)	2/1	(月)	～	2/5 (金)	1/8	(金)
1/18	(月)	～	1/29 (金)	12/18	(金)	2/8	(月)	～	2/12 (金)	1/18	(月)