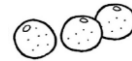


12月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でのたらし			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
1	金	たまご 卵とじうどん いそかあ 磯香和え ぎゅうにゅう 牛乳	ゆでめん 砂糖 油 でんぱん ごま油	牛乳 鶏肉 卵 のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう 干し椎茸 もやし こまつな	塩 しょうゆ だしパック だし用昆布	713	33.3	21.5	3.3
4	月	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 スパイシーポテト ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 砂糖 ごま油 でんぱん 油 じゃがいも	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パプリカ粉	甜面醬 酒 塩 豆板醬 醬油 中華だし ｺｼﾖｸ ｶﾚｰ粉 ｱﾝﾊﾟｰ	748	27.0	27.2	1.6
5	火	ごはん 牛乳 とりく 鶏肉のごま味噌焼き ビーフソテー かぼちゃプリン	ごはん ごま 砂糖 ごま油 油 ビーフン かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 みそ	しょうが キャベツ にんじん ピーマン	酒 醬油 減塩醬油 豆板醬 塩 中華だし	715	27.7	22.7	1.9
6	水	くろ 黒パン かぼちゃのシチュー ｷﾞﾘﾋﾟｰｽ キャベツのレモン醬油和え ぎゅうにゅう 牛乳	黒パン シチュールー 油 砂糖	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ｸﾞﾘﾋﾟｰｽ ｷｬﾌﾞﾚｯﾄﾞ レモン果汁	ｺｼﾖｸ 減塩醬油	721	30.1	26.4	3.0
7	木	ひれかつ丼 はくさい 白菜と油揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 小麦粉 パン粉 油	牛乳 豚ヒレ肉 卵 油揚げ みそ	キャベツ にんじん はくさい こまつな	塩 ｺｼﾖｸ 中濃ソース 和風だし	726	35.8	22.4	2.3
8	金	ミートソーススパゲティ だいこん ツナ大根サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チーズ ツナ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん ﾏｯｼﾞｭｰﾙﾑ ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾙ だいこん ｷｬﾌﾞﾚｯﾄﾞ	ケチャップ 塩 ｺｼﾖｸ ｺﾝﾖﾐ ｳｲﾝ ｳｽﾀｰｰｰｽ 酢	735	32.2	27.5	2.5
11	月	ふゆやまい 冬野菜カレーライス コーンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん カレールー 油 ドレッシング	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん 大根 ほうれんそう にんにく しょうが りんごソース キャベツ ｷｬﾌﾞﾚｯﾄﾞ ｺｰﾝ		736	28.3	26.4	2.8
12	火	だいこん 大根のピリ辛丼 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 でんぱん ごま油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト	大根 たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが きくらげ たけのこ 青梗菜	豆板醬 ｺｼﾖｸ 酒 みりん 醬油 中華だし ｳｽﾀｰｰｰｽ 塩	718	28.0	22.7	2.3
13	水	ソフトフランス ビーフシチュー やさい 野菜ソテー ぎゅうにゅう 牛乳	ソフトフランス じゃがいも ハヤシルー バター 油	牛乳 牛肉 白花豆 ベーコン	にんじん たまねぎ ｸﾞﾘﾋﾟｰｽ ｳｽﾀｰｰｰｽ ﾄﾏﾄﾋﾞｰﾙ ｺｰﾝ ほうれんそう	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｰｰｰｽ ｺｼﾖｸ ｳｲﾝ 塩	719	31.6	30.6	2.9
14	木	ごはん 牛乳 て ブリの照り焼き きりしだいこん 切干大根のソース炒め みかんゼリー	ごはん 油 みかんゼリー	牛乳 ブリ 豚ひき肉 青のり	たまねぎ にんじん パプリカ 切干大根	しょうゆ 塩 みりん ｺｼﾖｸ 中濃ソース 減塩醬油	726	30.5	26.6	1.4
15	金	みそラーメン チンゲン菜のツナ和え ぎゅうにゅう 牛乳	ホットラーメン ごま油 ごま	牛乳 豚ひき肉 ツナ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく ｷｬﾌﾞﾚｯﾄﾞ 青梗菜	みそﾗｰｰｰﾝｽ-ﾌﾟ ｺｼﾖｸ 豆板醬 だしﾊﾟｯｸ 醬油 だし用昆布 塩	754	31.9	29.2	3.1

日	曜	献立名	材料与体内ではたらき			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
18	月	ごはん 回鍋肉 中華風コーンスープ 牛乳	ごはん 三温糖 でんぷん ごま油	牛乳 豚肉 みそ 卵 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ パプリカ にんにく しょうが コーン	回鍋肉の素 JJOY 中華だし 豆板醤 酒 しょうゆ	754	34.2	25.9	2.3
19	火	ブルコギ丼 肉団子のスープ 牛乳 ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 ごま油	牛乳 豚肉 オリーブ ヨーグルト	たまねぎ パプリカ ピーマン もやし りんごソース にんにく にんじん 青梗菜 干し椎茸	塩 JJOY 酒 みりん しょうゆ 中華だし	736	34.1	21.3	2.7
20	水	サンドパン グリルチキン ブロッコリーサラダ クリスマスケーキ	サンドパン 油 ケーキ	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん	塩 酢 塩	703	31.5	36.0	2.1

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

給食だより

今月の目標

寒さに負けないための食事を知ろう



手軽に食べられる食材を常備しておこう！

毎食バランスの良い食事を準備するのは大変です。いざというときのために、調理をせずにすぐに食べられる食材やレトルト食品、缶詰などを常備しておきましょう。足りない食材がある時に足すことで食事のバランスを整えましょう。

メインのおかずが足りないときにプラス！

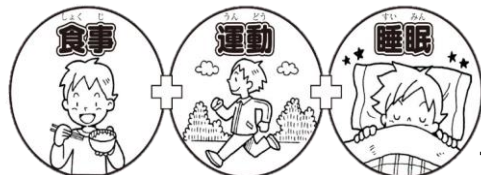
1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。

しらす たまご ツナ
デザートにもう1品プラス！
ヨーグルト みかん



で、かぜを 予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。ですから、病気を予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、バランスの良い食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休むことです。この3つがしっかり出来ると健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう！

強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまふこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかりと手洗いをすることを家族みんな徹底することが大切です。

