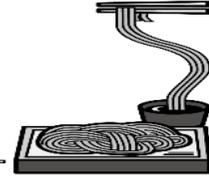




12月の献立表



かながわけんりついでせはらしえんがっこう
神奈川県立伊勢原支援学校

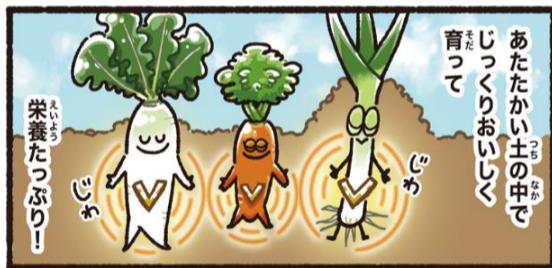
日 に ち	曜 日	献立名	材料と体内でのたらしき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える		たんぱく質 g
						脂質 g	
						食塩相当量 g	
2	月	コロケパン マカロニ入り洋風スープ 牛乳	サンドパン サラダ油 マカロニ コロケ	ベーコン 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草	ウスターソース ケチャップ コンソメ しお こしょう	608 Kcal
							20.7 g
							23.5 g
							3.1 g
3	火	ごはん 肉じゃが もやしと油揚げの味噌汁 牛乳	ごはん じゃがいも サラダ油 さとう	ぶた肉 みずくだいず 油揚げ 牛乳	たまご 人参 しらたき もやし おくら	しょうゆ しお 料理酒 みそ	717 Kcal
							29.7 g
							22 g
							2.3 g
4	水	チキンライス コンソメスープ 牛乳	ごはん サラダ油 じゃが芋	とり肉 牛乳	たまご トマトピューレ 人参 とうもろこし マッシュルーム グリーンピース 小松菜	ケチャップ コンソメ しお こしょう	662 Kcal
							23.9 g
							19.8 g
							2.5 g
5	木	豚丼 白菜のみそ汁 牛乳	ごはん サラダ油 ごま さとう 片栗粉	ぶた肉 油揚げ 牛乳	たまご ながねぎ しらたき はくさい もやし	しょうゆ 料理酒 みりん みそ	698 Kcal
							28.3 g
							23.2 g
							2.4 g
6	金	カレーライス 大根とコーンのスープ 牛乳	ごはん じゃが芋 サラダ油	ぶた肉 牛乳	たまご 人参 大根 チンゲン菜 とうもろこし	カレールウ コンソメ しお こしょう	771 Kcal
							28 g
							27.3 g
							3 g
9	月	みそラーメン チンゲン菜のツナ和え 牛乳	ホットラーメン ごま油 ごま サラダ油	ぶたひき肉 ツナ 牛乳	たまご 人参 もやし ながねぎ とうもろこし にんにく きゅうり	ラーメンスープ トウバンジャン こしょう しお しょうゆ	721 Kcal
							28.9 g
							26.4 g
							3.1 g
10	火	ごはん 冬瓜のそぼろあん ごぼうのみそ汁 牛乳	ごはん サラダ油 さとう 片栗粉 さつま芋	とりひき肉 なまあ 生揚げ 牛乳	たまご 人参 とうがん なが 冬瓜 長ねぎ しょうが ごぼう	しょうゆ みりん みそ	701 Kcal
							25.9 g
							20.6 g
							2.1 g
11	水	大根のピリ辛丼 チンゲン菜と春雨のスープ 牛乳	ごはん サラダ油 さとう ごま油 はるさめ 片栗粉	ぶたひき肉 牛乳	だいこん たまご 大根 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく ながねぎ チンゲン菜	りょうりしゆ しお こしょう みりん トウバンジャン しょうゆ ガラスープ ウスターソース	672 Kcal
							23.9 g
							22.6 g
							2.7 g
12	木	ごはん 生揚げの中華煮 ワカメスープ 牛乳	ごはん サラダ油 さとう ごま ごま油 片栗粉	ぶた肉 なまあ 生揚げ 牛乳	にんじん はくさい 人参 白菜 もやし しょうが だいこん チンゲン菜 ながねぎ カトわかめ	しお ガラスープ りょうりしゆ 料理酒 しょうゆ こしょう	721 Kcal
							31.1 g
							27 g
							3 g
13	金	ハヤシライス 白菜の洋風スープ 牛乳	ごはん サラダ油 さとう	ぶた肉 牛乳	たまご 人参 グリーンピース マッシュルーム 白菜 とうもろこし	あか 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ しお こしょう コンソメ	703 Kcal
							25.1 g
							24.9 g
							3 g

16	月	スープパグティ	スパゲティ	豚肉	たまご えのき	コンソメ	716 Kcal
		ジャーマンポテト風	サラダ油	ベーコン	しめじ ほうれん草	しお	32.7 g
		牛乳	片栗粉	牛乳	にんにく	こしょう	26.1 g
			じゃが芋		ミックスベジタブル	しょうゆ	2.4 g
17	火	ごはん	ごはん	豚ひき肉	人参 たまご	ガラスープ 料理酒	790 Kcal
		麻婆豆腐	サラダ油	豆腐	ながねぎ しょうが	トウバンジャン	26.3 g
		ビーフンと野菜のソテー	さとう ビーフン	牛乳	グリーンピース	テンメンジャン	27.8 g
		牛乳	ごま油		ピーマン	みそ しょうゆ しお	2.2 g
18	水	プルコギ丼	ごはん	豚肉	たまご もやし 大根	しお こしょう	700 Kcal
		鶏肉と大根のスープ	サラダ油	鶏肉	ピーマン パプリカ	料理酒 みりん	27.8 g
		牛乳	さとう	牛乳	にんにく しょうが	しょうゆ	26.1 g
			ごま油		ながねぎ チンゲン菜	ガラスープ	2.7 g
19	木	ごはん	ごはん	鶏肉	こんにゃく 人参	しょうゆ	801 Kcal
		鶏肉とじゃが芋のうま煮	じゃが芋	油揚げ	ごぼう しめじ	みりん	29.7 g
		小松菜としめじのみそ汁	さとう	牛乳	グリーンピース わかめ	料理酒	23.8 g
		牛乳	サラダ油		小松菜	みそ	2.7 g
20	金	スパゲティミートソース	スパゲティ	豚ひき肉	たまご セロリ 人参	ケチャップ 赤ワイン	693 Kcal
		キャベツとコーンのスープ	オリーブオイル	大豆ミート	トマトピューレ マッシュルーム	しお	29.9 g
		牛乳	サラダ油	牛乳	キャベツ とうもろこし	ウスターソース	23.3 g
					にんにく ブロッコリー	コンソメ こしょう	2.7 g

※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

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい めんえきりよく たか
冬野菜は、免疫力を高める
効果があります。

おいしくいただきます。



給食だより



年末年始は、行事食に触れる機会に!

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

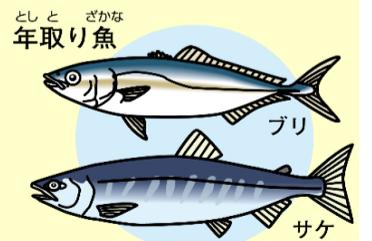
おお みそ か
大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



としこ 年越しそば



としと ざかな 年取り魚

ブリ

サケ

とう じ
冬至 (12月21日ごろ)



いちねん もっと ひる みじか
1年で最も昼が短く、
よる なが ひ
夜が長くなる日。ゆず湯に入
って身を清め、かぼちゃ
や小豆を食べて邪気を
はらい、無病息災を
いの ふうしゅう
祈る風習が
あります。



ゆず



あずき に
かぼちゃと小豆のいとこ煮