



# 学校給食予定献立表 みどい支援学校

## 給食目標「寒さに負けない体をつくろう」

日	献立名	食品名			調味料	1人1食分 I/P/Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
2 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の県産レモン照焼 ひじきの和え物 かぶとなめこのみそ汁	精白米,はちみつ,油	牛乳,鶏肉	にんにく,レモンピューレ,ひじき,にんじん,ほうれんそう,はくさい,しょうが,かぶ,なめこ	酒,醤油,みりん,酢,みそ,鰹節	694kcal 31.3g 26.1g 2.5g	★かながわ産品給食デー★ 県産のレモンピューレを使ったレモン照焼を作ります。レモンの酸味でさっぱりとした味わいになります。
3 (火)	サンマー丼 牛乳 水菜のみそ汁	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも	豚肉,牛乳,カット油揚げ	もやし,はくさい,たまねぎ,こまつな,にんじん,水菜	醤油,塩,こしょう,みそ,ガラスープ,みそ,鰹節	672kcal 30.9g 22.3g 2.5g	★サンマー丼★ 横浜の郷土料理「サンマーメン」のどぶろりバージョンです。たっぷりの野菜と豚肉の旨味がたっぷりのあんがポイントです。
4 (水)	大根カレーライス 牛乳 白菜のサラダ ストロベリーゼリー	精白米,油,砂糖,冷ゼリー	豚肉,牛乳	たまねぎ,大根,神奈川県産大根葉,にんじん,さやいんげん,しょうが,にんにく,はくさい,ほうれんそう	カレールウ,カレー粉,醤油,塩,こしょう,酢	704kcal 24.8g 20.8g 2.5g	★だいこん★ 三浦半島は全国有数の産地として知られています。「青首だいこん」が有名ですが「三浦だいこん」「レディサラダ」などもあります。
5 (木)	焼きそば 牛乳 あさりのスープ ヨーグルト	焼きそば用蒸し麺,油,じゃがいも	豚肉,牛乳,あさり,ヨーグルト	キャベツ,もやし,ピーマン,にんじん,にんにく,ほうれんそう,たまねぎ	焼きそばソース,塩,醤油,コンソメ	654kcal 25.9g 26.5g 3.1g	
6 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉のみそ煮 大豆のサラダ	精白米,油,砂糖,でんぷん	牛乳,冷凍絹揚げ,豚肉,大豆水煮	キャベツ,にんじん,しめじ,水煮,たまねぎ,しょうが,さやいんげん,ほうれんそう,もやし	酒,みそ,醤油,中華スープストック,酢	708kcal 31.6g 23.1g 2.3g	
9 (月)	豚キムチ丼 牛乳 里芋のみそ汁	精白米,ごま油,砂糖,でんぷん,さといも	豚肉,牛乳,カット油揚げ	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にら,にんじん,切り干し大根,国産白菜刻みキムチ,こまつな	みりん,酒,醤油,みそ,鰹節	716kcal 35.2g 23.5g 2.5g	○豚キムチ丼○ よくリクエストの声がある人気の献立です。給食用の辛すぎないキムチを使ったで食べやすい味付けです。
10 (火)	サンドパン 牛乳 コロケ カリフラワーのサラダ 大根のスープ	パン,油,オリブ油	牛乳,コロケ	カリフラワー,キャベツ,さやいんげん,大根,ほうれんそう,にんじん	ソース,塩,こしょう,酢,コンソメ,チキンブイヨン	711kcal 23.2g 30.2g 3.5g	○カリフラワー○ 10月～2月に旬を迎えるカリフラワー。白色が一般的ですが、紫やオレンジのものもあります。食卓の彩りにもなりますね。
11 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 具だくさん汁 豆乳パンナコッタ	精白米,油,三温糖,パンナコッタはちみつ,レモン	牛乳,豚肉,カット油揚げ	大根,にんじん,さやいんげん,かぶ,ごぼう,ほうれんそう,しめじ,水煮	醤油,酒,みりん,鰹節,和風だし,塩	702kcal 30.7g 21.0g 2.3g	○べっこう煮○ しょうゆの濃い色とみりんの照りが「べっこう」のように見えるべっこう煮。彩りににんじんといんげんを加えて作ります。
12 (木)	スパゲッティみそソース 牛乳 コールスローサラダ オレンジゼリー	スパゲティ,オリブ油,油,三温糖,でんぷん,ゼリー	牛肉,豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,セロリ,しょうが,にんにく,ソニオン,グリーンピース,キャベツ,コーン	酒,みそ,醤油,コンソメ,塩,こしょう,酢	744kcal 30.1g 26.5g 2.4g	★給食試食会★ たくさんの申込みありがとうございました。裏面にみそソースのレシピを掲載していますので、ぜひご活用ください。
13 (金)	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き風 豆腐のみそ汁	精白米,油,砂糖,バター	牛乳,鮭,便利とうふ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン,もやし,とうもろこし,にんにく,ほうれんそう,干しいたけ	酒,みそ,みりん,鰹節	684kcal 35.4g 19.3g 2.2g	○北海道の郷土料理○ 石狩地方の郷土料理で、旬の鮭を野菜と蒸し焼きにして、みそで味付けた料理です。給食ではオープンと回転釜を使って作ります。
16 (月)	ホイコーロー丼 牛乳 もずくのスープ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも	豚肉,冷凍絹揚げ,牛乳,チキンスさみ水煮	にんにく,キャベツ,ピーマン,にんじん,もやし,長ねぎ,もずく,えのきだけ	酒,みそ,醤油,中華スープストック,ガラスープ,塩	682kcal 31.5g 21.6g 2.2g	

17	ソフトフランスパン 牛乳 ほうれん草のシチュー 野菜サラダ	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉	牛乳,鶏肉,白 花豆,	たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しめじ水 煮,キャベツ,ブロッ コリー	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,酢	695kcal 33.1g 26.2g 2.7g	○シチューのルウ○ 小麦粉・バター・牛乳を使っ て手作りしています。こげな いように注意して、よく混ぜ ながら作ったルウで作るシ チューは人気の献立です。
(火)							
18	ごはん 牛乳 塩からあげ 小松菜のサラダ 白菜とじゃがいものみそ汁	精白米,油,でん がん,砂糖,ごま 油,じゃがいも	牛乳,鶏肉	こまつな,キャベツ,も やし,にんじん,はくさ い	塩,こしょう,酒, 酢,醤油,みそ, 鰹節	690kcal 33.6g 21.0g 2.4g	○からあげ○ 子どもたちみんなから人気 のからあげ。リクエストにも よく声が上がります。1回の 給食で800個以上も揚げ ています。
(水)							
19	ほうとう風うどん 牛乳 ささみのサラダ ゆずゼリー	うどん,油,さ といも,ごま油,桂 木ゆずゼリー	豚肉,カット油 揚げ,おからパ ウダー,牛乳,チキ ンささみ水煮	大根,にんじん,かほ ちゃ,しいたけ,はくさ い,もやし,キャベツ	鰹節,みそ,塩, みりん,醤油,酢	695kcal 35.8g 22.6g 2.5g	
(木)							
20	ターメリックライス 牛乳 ローストチキン 花野菜サラダ トマトスープ クリスマスケーキ	精白米,じゃが いも,油,砂糖, お米deクリスマス マスチョコケー キ	牛乳,鶏肉	にんにく,ブロッコリー, カリフラワー,たまね ぎ,にんじん,ほうれん 草,マッシュルーム, ホールトマト	ターメリック,ワ イン,醤油,みり ん,こしょう,減 塩フレンチド レッシング,コ ンソメ,塩	704kcal 35.5g 14.9g 2.2g	
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー697kcal、たんぱく質31.2g、脂質23.0g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

### ◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

#### 12月のめ切一覧

・1/10~1/17  
・1/20~1/31

12/16(月)まで  
12/23(月)まで



## 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、  
こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は  
念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、  
清潔なタオルなどで水分を  
拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブク  
うがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

### 給食試食会のレシピ紹介「みそソース」(4人分)

材料 合いびき肉 200g、酒 小さじ2、にんにく 2g、しょうが 4g、サラダ油 小さじ1  
玉ねぎ 260g、にんじん 100g、セロリ 45g、グリーンピース 15g、片栗粉 大さじ1  
★水 60g、白みそ 大さじ2、しょうゆ 大さじ1/2、コンソメ 小さじ1、三温糖 大さじ1★

作り方 ①玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。  
②フライパンに油をしき、合いびき肉・にんにく・しょうが・酒を入れて炒める。  
③玉ねぎ・にんじん・セロリを加えてさらに良く炒める。  
④★～★までの調味料を加えて煮込む。  
⑤グリーンピースを加えて、水溶性片栗粉でとろみをつけたら完成。

※ご家庭で作りやすいように、給食とは材料や分量、作り方を少し変えています。

今年もあと1ヶ月となりました。  
いつも給食にご理解とご協力い  
ただきありがとうございます。  
2025年もよろしくお祈りします。

