





# 学校給食予定献立表 みどり支援学校

## ☆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 Kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩相当量 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)			
1 (月)	サンマー丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 アップルゼリー	精白米,油,砂糖, でんぶん,ごま油,じゃがいも, アップルゼリー	豚肉,牛乳	もやし,はくさい,たまねぎ, こまつな,にんじん, ほうれんそう	醤油,塩,こしょう, ガラスープ, みそ,鰹節	683kcal 28.2g 17.4g 2.6g	
2 (火)	パンズパン 牛乳 キャベツメンチカツ 大根のスープ	パン,油,じゃがいも, オリーブ油	牛乳,キャベツ メンチカツ	大根,たまねぎ,えだまめ, にんじん	ソース,コンソメ, 醤油,塩,こしょう	659kcal 26.7g 24.3g 3.4g	★かながわ産品給食★ 三浦半島は全国有数の大根の産地として知られています。12月～2月頃にかけて収穫されます。
3 (水)	みそ豚丼 牛乳 けんちん汁	精白米,油,砂糖, でんぶん,F Cマンナン, さいとも,ごま油	豚肉,牛乳,便利とうふ	たまねぎ,にら,大根, にんじん,ごぼう,長ねぎ, ほうれんそう	みそ,津久井味噌, みりん,酒,醤油,鰹節,塩	677kcal 30.5g 22.2g 2.4g	★かながわ産品給食★ 神奈川県固有の大豆品種「津久井在来」を使用した津久井味噌と白味噌をブレンドしたみそ豚丼です。
4 (木)	高等部入学者選抜のため給食なし						
5 (金)	ビーフハヤシライス 牛乳 切干大根の磯和え ヨーグルト	精白米,じゃがいも, 油	輸入牛肉,牛乳, ヨーグルト	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース, にんにく,切り干し大根, もやし,のり	酒,塩,こしょう, ハヤシルウ,ワイン, 醤油	711kcal 33.1g 16.9g 2.1g	★かながわ産品給食★ 切干大根の磯和えには、神奈川県産の刻みのりを使用しています。つやのある黒色で磯の香りが豊かなのが特徴です。
8 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩だれ野菜	精白米,じゃがいも, こんにゃく,油,三温糖, ごま油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, さやいんげん,キャベツ, もやし,こまつな, にんにく	醤油,酒,鰹節, 和風だし,塩, こしょう	689kcal 30.3g 18.5g 2.2g	○塩だれ野菜○ にんにく,ごま油,塩,こしょうで味付けをしました。にんにくが効いていてやみつきになる味です。
9 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー キャベツサラダ とろけるプリン	ナン,油,でんぶん, とろけるプリン	牛乳,豚肉,大豆ミート, レバー,そばろ,ひよこ豆	たまねぎ,にんじん, ピーマン,しょうが, にんにく,ホールトマト, キャベツ,きゅうり	酒,カレー粉, ソース,ナツメグ,塩, 酢,こしょう	678kcal 30.2g 32.6g 2.9g	○とろけるプリン○ 原材料に卵・乳を使わずに豆乳でコクを出した、なめらかなプリンです。
10 (水)	ブルコギ丼 牛乳 チンゲン菜のスープ	精白米,油,砂糖, でんぶん,ごま油	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, もやし,ソニオン, りんごソース, にら,ちんげん菜, 長ねぎ	酒,みりん,醤油, ガラスープ, コチュジャン, 塩,こしょう	656kcal 27.8g 18.9g 2.8g	
11 (木)	ひじきスパゲティ 牛乳 大豆のサラダ	スパゲティ,オリーブ油, ごま油,砂糖	豚肉,カットベーコン, 牛乳,大豆水煮	にんにく,にんじん, たまねぎ,ひじき, こまつな,キャベツ, きゅうり,もやし	ワイン,塩,こしょう, コンソメ,醤油,酢	657kcal 33.4g 23.4g 2.2g	○ひじきスパゲティ○ 豚肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ひじき、こまつなを使った具だくさんのスパゲティです。
12 (金)	タコライス 牛乳 コンソメスープ 青りんごゼリー	精白米,油,砂糖, じゃがいも,青りんごゼリー	豚肉,ひよこ豆, 牛乳	にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン, セロリ,ホールトマト, キャベツ,ほうれんそう	酒,こしょう, チリパウダー, ケチャップ, カレー粉,塩, コンソメ,醤油	709kcal 27.0g 21.6g 2.2g	
15 (月)	鶏そぼろ丼 牛乳 白菜のおひたし	精白米,油,砂糖	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, しょうが,はくさい,もやし	酒,醤油,みりん	650kcal 27.6g 19.1g 1.8g	○鶏そぼろ丼○ しょうがが入っているので、体の芯まで温まるメニューです。
16 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉とブロッコリーのポトフ チョコプリン	パン,油,じゃがいも, チョコプリン	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん, キャベツ,ブロッコリー	塩,こしょう, コンソメ	698kcal 31.2g 26.9g 2.8g	○チョコプリン○ 卵、乳だけでなく大豆不使用のチョコプリンです。なめらかさにもこだわっています。

17	ごはん 牛乳 ポークケチャップ キャベツのスープ	精白米、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ水煮、ピーマン、りんごソース、キャベツ	コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、こしょう、塩	651kcal 27.4g 18.0g 2.5g	○ポークケチャップ○ケチャップ、ウスターソース、りんごソース、コンソメで味付けしました。
(水)							
18	ほうとう風うどん 牛乳 レンコンサラダ	うどん、油、さといも、砂糖、ごま油	豚肉、カット油揚げ、おからパウダー、牛乳	大根、にんじん、かぼちゃ、しいたけ、はくさい、もやし、れんこん、えだまめ、しょうが	鰹節、みそ、塩、みりん、醤油、酢	662kcal 34.0g 21.2g 2.4g	
(木)							
19	マーボー丼 牛乳 中華スープ ゆずゼリー	精白米、油、ごま油、でんぶん、ゆずゼリー	便利とうふ、豚肉、大豆ミート、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、にら、干しいたけ、はくさい、しめじ水煮、にんじん	酒、トウバンジャン、醤油、みそ、テンメンジャン、ガラスープ、塩、こしょう	704kcal 28.9g 22.5g 2.7g	○ゆずゼリー○日本で最古の産地のひとつといわれる、埼玉県毛呂山町(もろやままち)産のゆず果汁を使用した、さっぱりとしたゼリーです。
(金)							
22	ターメリックライス 牛乳 もみの木ハンバーグ 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、クリスマスケーキ	牛乳、もみの木型ハンバーグ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ水煮、ブロッコリー、マッシュルーム、ホールトマト	ターメリック、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	704kcal 23.8g 19.7g 2.3g	
(月)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー679kcal、たんぱく質29.3g、脂質21.5g、食塩相当量2.3g

※ 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

・12/22                      12/1(月)まで  
・1/13～1/30                12/22(月)まで



## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

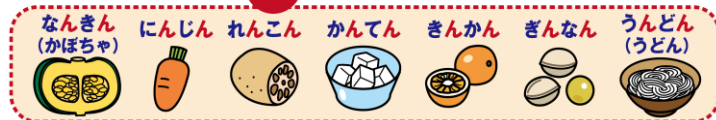


いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



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。  
2026年もよろしくお願いします。



## 「ポテトハンバーグ」

材料	1人分(g)	4人分(g)
豚ひき肉	40	160
牛ひき肉	15	60
じゃがいも	30	120
玉ねぎ	50	200
塩	0.2	0.8
こしょう	0.01	0.04
ナツメグ	0.01	0.04
片栗粉	3	12

#### ★作り方★

- ①じゃがいもは1cmの角切りにし、蒸す(または茹でる)
- ②玉ねぎはみじん切りにして、茹でる
- ③ボウルに豚ひき肉、牛ひき肉、玉ねぎ、じゃがいもを入れて混ぜ合わせる
- ④塩、こしょう、ナツメグ、片栗粉を加えて混ぜ合わせる
- ⑤鉄板に敷き詰めて、オーブンで200℃で15分焼き、火が通ったら完成

#### ○ポイント○

- ・ご家庭では、フライパンで焼いてもOKです
- ・給食では、個包装のケチャップを別添えて出しています

※給食は塩分を2.5g以内に収めるようにしておりますので、お好みで味を調整してください。