



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	エネルギー - 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 (きいろいの食品)	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,FCマンナン,さといも,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 塙だれ野菜	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	○塙だれ野菜○ 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,レバーそぼろ,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,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 鶏肉とプ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,プロッコリー	塩,こしょう,コンソメ	698kcal 31.2g 26.9g 2.8g	○チョコプリン○ 卵、乳だけでは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 (水)	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、ウスターーソース、りんごソース、コンソメで味付けしました。
18 (木)	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,しうが	鰹節,みそ,塩,みりん,醤油,酢	662kcal 34.0g 21.2g 2.4g	
19 (金)	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	便利どうふ,豚肉,大豆ミート,牛乳	しうが,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。
22 (月)	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	

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。

12月の〆切一覧

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

◎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。



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る、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って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



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。



**おすすめ
給食レシピ**

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

※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。

★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°C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で出しています