

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」

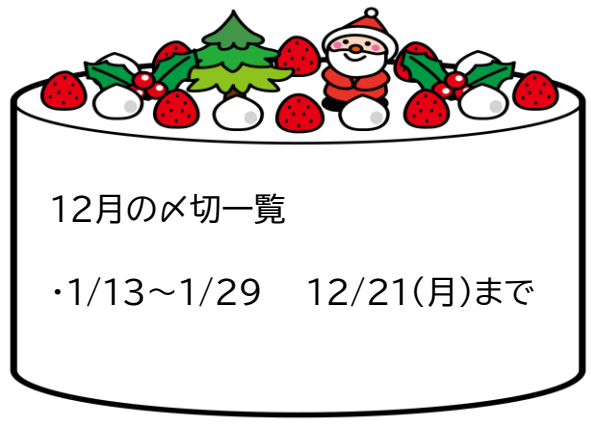
日	献立名	食品名			調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal ﾀﾝﾊﾟｸ質 g 脂質 g 食塩相当量 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる（きいろの食品）	からだをつくる（あかの食品）	体の調子をととのえる（みどりの食品）			
1 （火）	豚肉の和風スープスパゲティ 牛乳 もやしときゅうりのサラダ	スパゲティ,オリーブ油,油	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,長ねぎ,ほうれんそう,しょうが,しめじ水煮,もやし,きゅうり	和風だし,酒,みりん,醤油,塩,こしょう,鰹節,酢	663kcal 33.7g 24.3g 2.0g	○スープスパゲティ○ 肉と野菜の旨味がたっぷり入ったスープが、体の芯から温めてくれる冬にピッタリの献立です。
2 （水）	中華丼 牛乳 キャベツとしめじのスープ ヨーグルト	精白米,油,ごま油,でんぷん	豚肉,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,ちんげん菜,にんじん,干ししいたけ,しめじ水煮,キャベツ	酒,中華スープストック,醤油,ガラスープ,塩,こしょう	661kcal 28.9g 19.2g 2.0g	
3 （木）	高等部入学者選抜のため給食なし						
4 （金）	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米,油,じゃがいも	豚肉,レバーそぼろ,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,キャベツ,とうもろこし	酒,カレー粉,カレールウ,塩,酢,こしょう	726kcal 27.0g 22.8g 2.3g	
7 （月）	サンマー丼 牛乳 のりのスープ オレンジゼリー	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,オレンジゼリー	豚肉,牛乳,冷凍絹厚揚げ	もやし,はくさい,たまねぎ,こまつな,にんじん,のり	醤油,塩,こしょう,みそ,ガラスープ	709kcal 28.1g 21.7g 2.8g	★かながわ産品給食★ 神奈川県産ののりを使ったスープです。厚揚げも入れているので、食べ応えのあるスープです。
8 （火）	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	649kcal 33.5g 23.8g 2.1g	★かながわ産品給食★ 神奈川県産のひじきを使った和風のスパゲティです。
9 （水）	3種のみそ豚丼 牛乳 けんちん汁 青りんごゼリー	精白米,油,砂糖,でんぷん,FCマンナン,さといも,ごま油,青りんごゼリー	豚肉,牛乳,便利とうふ	たまねぎ,にら,えのきだけ,長ねぎ,大根,にんじん,ごぼう,ほうれんそう	津久井味噌,みそ,みりん,酒,醤油,鰹節,塩	740kcal 31.3g 22.9g 2.3g	★かながわ産品給食★ 神奈川県産の津久井味噌と白味噌と赤味噌の3種類をブレンドした豚丼です。
10 （木）	サンドパン 牛乳 キャベツメンチカツ 冬野菜のミネストローネ	パン,揚げ油,じゃがいも,オリーブ油	牛乳,キャベツメンチカツ,大豆水煮,ポークウインナースキンレス	大根,たまねぎ,はくさい,にんじん,れんこん,にんにく,ホールトマト	ソース,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう	704kcal 27.5g 26.8g 3.6g	★かながわ産品給食★ 神奈川県産のキャベツメンチカツを使用しています。サンドパンに挟んで食べるのもおすすめです。
11 （金）	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの照り煮 切干大根の磯和え	精白米,油,砂糖	牛乳,豚肉,冷凍絹厚揚げ	たまねぎ,ちんげん菜,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん,切り干し大根,もやし,のり	酒,醤油,みりん,鰹節	693kcal 32.9g 21.6g 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。
14 （月）	ハヤシライス 牛乳 カリフラワーの甘酢和え ヨーグルト	精白米,じゃがいも,油,砂糖	豚肉,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,カリフラワー,もやし	酒,塩,こしょう,ハヤシルウ,ワイン,醤油,酢	704kcal 31.7g 16.9g 1.9g	
15 （火）	コッペパン 牛乳 ほうれん草のシチュー チョコプリン	パン,じゃがいも,油,ベストチョコプリン	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,ほうれんそう	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,ホワイトルウ	691kcal 29.1g 27.3g 1.9g	○シチュー○ 28品目のアレルゲンが入っていないホワイトルウを使用しています。
16 （水）	鶏そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	精白米,油,砂糖,じゃがいも	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,ほうれんそう	酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	681kcal 30.2g 19.8g 2.2g	○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。

17 （木）	ほうとう風うどん 牛乳 レンコンサラダ 冬至こんだて	食塩ゼロほうとう,油,さといも,砂糖,ごま油	豚肉,カット油揚げ,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	722kcal 36.5g 22.6g 2.4g	○冬至○ 2026年は12月22日が冬至です。当日はクリスマス献立が入るので、少し前倒しで献立に入れました。
18 （金）	カレーピラフ 牛乳 ベーコンと野菜のスープ グレープゼリー	精白米,油,砂糖,じゃがいも,グレープゼリー	鶏肉,ポークウインナースキンレス,牛乳,カットベーコン	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース	ターメリック,コンソメ,カレー粉,塩,ワイン,ケチャップ,ソース,こしょう	712kcal 26.5g 22.1g 2.6g	○カレーピラフ○ 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、グリンピース、ウィンナーの入った彩り豊かなピラフです。
21 （月）	辛くないガパオライス 牛乳 塩だれ野菜 ゆずゼリー	精白米,油,砂糖,ごま油,桂木ゆずゼリー	豚肉,大豆ミート,牛乳	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,にんにく,キャベツ,もやし,こまつな	醤油,ガラスープ,塩,こしょう,酒,バジル	665kcal 26.9g 23.4g 1.9g	○ゆず○ 冬至には、ゆず湯に入ると風邪を引かずに冬を越せると言われています。
22 （火）	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,お米deクリスマスケーキいちご	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	702kcal 23.8g 19.6g 2.3g	

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー695kcal、たんぱく質29.8g、脂質22.3g、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月のメ切一覧

・1/13～1/29　12/21(月)まで

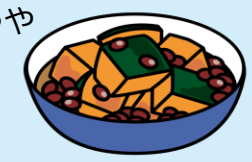
◎欠食届の締め切りについて◎

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。

冬の行事と行事食

冬至　12月22日ごろ

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。日本では、ゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃやあずきを食べたりして、健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。



かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか　12月31日

1年の締めくくりとなる日です。日本では、1年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越しそば」を食べる風習があります。



年越しそば

正月　1月1日～

新しい1年の始まりとなる日です。日本では、家族の健康や幸福を願い、年神様(歳神様)を迎えるために、門松やしめ飾りなどを飾り、おせち料理やお雑煮を用意します。おせち料理には、健康長寿や豊作、家族が代々続くようになど、さまざまな願いが込められています。



お雑煮　おせち料理

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。
2027年もよろしくお願いします。



おすすめ給食レシピ

「辛くないガパオライス」

給食で人気のメニューです♪

材料	1人分(g)	4人分(g)
豚挽肉	60	240
大豆ミート(乾燥)	6	24
玉ねぎ	50	200
赤パプリカ	10	40
ピーマン	10	40
サラダ油	2	8
砂糖	2.5	10
塩	0.25	1
しょうゆ	2	8
おろしにんにく(チューブでも)	0.25	1
鶏がらスープの素	1.5	6
酒	0.5	2
こしょう	少々	少々
バジル	0.5	2

※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大豆ミートは水で戻しておく
②玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマンは1cm角にカットする
③鍋に油をひき、豚挽肉を炒める
④玉ねぎを加えて炒め、火が通ったら赤パプリカ、ピーマンを加え炒める
⑤砂糖、塩、しょうゆ、にんにく、鶏ガラスープの素、酒、こしょうを加えて炒め、
　水分が飛んだら最後にバジルを加え、具の部分は完成。
⑥丼にご飯をよそって、炒めた具をのせたら完成

○ポイント○

・辛みが欲しい場合は、トウバンジャンを加えてください。
・ナンプラーを入れると本格的な味わいになります。
・給食では、食物繊維が摂れるように大豆ミートを使用しています。