

12月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なまあげと野菜のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう ふ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ピーマン えのき しめじ こまつな みつば	625	
							28.6	
							18.9	
							2.9	
3	火	くろパン ぎゅうにゅう 牛乳	クリームシチュー えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ	652	
							30.2	
							22.2	
							3	
4	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	コーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり アスパラ コーン みかん	641	
							28.8	
							20.7	
							2.1	
5	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	716	**朝食おすすめ献立** 主食+主菜+副菜とバ ランスよく組み合わせた 朝食におすすめの献立 です。
							28.9	
							32.9	
							3	
6	金	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳	まめ やさい 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	675	
							23.9	
							24.2	
							2.9	
9	月	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	627	
							22.8	
							17.9	
							2.8	
10	火	ビビンバ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん ぜんまい にんにく コーン ねぎ ほししいたけ	621	
							24.3	
							18.7	
							3.2	
11	水	わふう 和風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ひじき とりさきみ	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	622	
							26.5	
							26.3	
							2.1	
12	木	ごはん りんごジュース	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ゆでブロッコリー みそ汁	ぶたにく わかめ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら マヨネーズ	しょうが にんにく りんご ブロッコリー だいこん にんじん こまつな	651	12月12日(木)は、 せやのこファーム (高等部農園芸班 の畑)で栽培・収 穫されたせやのこ だいこんを使用予 定です。 ※天候等により日 程が変更になる場 合もあります。
							29.5	
							15.7	
							2.9	
13	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく ハム	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	665	高等部2年生 リクエストメニュー
							32.2	
							26.1	
							3.2	
16	月	おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳	のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう さとも こんにゃく かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう	649	のっぺい汁は、新潟を はじめ日本各地に伝わ る郷土料理で、とろみ のあるすまし汁です。
							30.2	
							18.3	
							2.9	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)								
							食塩 (g)	
17	火	冬野菜の和風カレーライス 牛乳	わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ さといも あぶら	にんじん だいこん たまねぎ れんこん しめじ キャベツ きゅうり	671	冬野菜の和風カレーライスは、旬の野菜を使い、だしやしょうゆで和の香りに仕上げます。
							25.6	
							19.3	
							3.3	
18	水	ジャージャーパスタ 牛乳	中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	634	ジャージャーパスタは、甘辛の肉みそを使った中国の麺料理「ジャージャー麺」風に仕上げるパスタです。
							30.7	
							20.8	
							3	
19	木	ごはん 牛乳	さわらのゆずみそがけ おひたし かぼちのすまし汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ	ゆず こまつな しめじ にんじん ほししいたけ えのき だいこん かぼちや	665	冬至献立 ゆずやかぼちやを使った献立です。※今年の冬至は12/21です。
							32.4	
							19.5	
							3.1	
20	金	黒パン 牛乳	ローストチキン ソテー ミネストローネ チョコケーキ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ベーコン	パン あぶら マカロニ さとう ケーキ	にんにく パセリ いんげん にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリー トマト	716	クリスマス メニュー
							37.3	
							23.9	
							3.1	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

★ 冬休み明け分の欠食届締め切りについて ★

1月10日(金)～1月24日(金)の欠食は、12月13日(金)の朝までに担任へご連絡ください。

※また、祝日の関係で1月27日(月)～1月31日(金)の欠食締切は1月9日(木)の朝までです。ご協力よろしく申し上げます。

お知らせ

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べる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たいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食

冬至(12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちやや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

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。

正月(1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えるため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本ではまるもち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れるところ、もちを入れない所もあります。