

12月分 学校給食献立予定表

令和7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)	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)	
							食塩相当量 (g)	
1	月	おやこどん 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳	のっぺい汁 <sup>じる</sup>	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうや豆腐 とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう さといも 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	
2	火	コッペパン 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	603	鶏ときのこの中華風ス パゲッティは、オイス ターソースを使い、中華 風に仕上げます。
							32	
							21	
							3.2	
3	水	とり 鶏ときのこの中華風ス パゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	フライドポテト	ぎゅうにゅう とりにく	スパゲッティ あぶら じゃがいも	えりんぎ きくらげ にんじん ねぎ にら	607	
							27.3	
							20.3	
							2.3	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なまあ 生揚げと野菜のみそ炒め <sup>いた</sup> すまし汁 <sup>じる</sup>	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	
5	金	ふゆ やさい わふう 冬野菜の和風カレーライス ぎゅうにゅう 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	
8	月	ごはん あじ 味つけのり ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き <sup>や</sup> ゆでブロッコリー みそ汁 <sup>しる</sup>	ぎゅうにゅう のり 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	690	高3-A リクエスト給食
							36.5	
							23.5	
							3.1	
9	火	ロールパン 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	674	
							29.9	
							27.2	
							3	
10	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 <sup>そう</sup> とベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	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 ほうれんそう キャベツ コーン	668	
							30.2	
							25.8	
							2.3	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とり 鶏のからあげ やさい 野菜ソテー <sup>しる</sup> みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく もやし にんじん ちんげんさい だいこん ほししいたけ ねぎ	653	
							30.5	
							20.6	
							3.3	
12	金	コーンピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ 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	662	
							25.3	
							16.7	
							2.8	
15	月	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 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	654	
							23.9	
							21.8	
							2.8	

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
							たんぱく質 (g)	
		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	脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
16	火	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	ローストチキン ソテー ミネストローネ サンタさんのチョコケーキ	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	698	クリスマス 献立
							40.1	
							24.2	
							3.2	
17	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 とりささみ	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	冬至献立 ゆずやかぼちゃを使っ た献立です。※今年の 冬至は12/22です。
							26.5	
							26.3	
							2.1	
18	木	びびんどん 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	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	609	
							23.9	
							17.6	
							3.2	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さわらのゆずみそがけ おひたし かぼちゃのすまし汁 とうじ 冬至ゼリー(ゆず)	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 かぼちゃ	716	
							32.4	
							19.5	
							3.2	

\* \* \* \* 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。 \* \* \* \*



★<sup>ふゆやす</sup>冬休み明け分の<sup>あ</sup>欠食届締め切り<sup>ぶん</sup>について<sup>けっしよくとどけし</sup>★<sup>き</sup>  
<sup>がつ</sup>1月14日<sup>か</sup>(水)<sup>すい</sup>～<sup>がつ</sup>1月23日<sup>にち</sup>(金)<sup>きん</sup>の欠食は、<sup>がつ</sup>12月12日<sup>にち</sup>(金)<sup>きん</sup>の朝<sup>あさ</sup>までに  
担任<sup>たんになん</sup>へご連絡<sup>れんらく</sup>ください。  
※また、祝日<sup>しゅくじつ</sup>の関係<sup>かんけい</sup>で<sup>がつ</sup>1月26日<sup>にち</sup>(月)<sup>げつ</sup>～<sup>がつ</sup>1月30日<sup>にち</sup>(金)<sup>きん</sup>の欠食<sup>けっしよく</sup>締め切り<sup>しめきり</sup>は  
<sup>もく</sup>1月8日<sup>あさ</sup>(木)の朝<sup>きょうりよく</sup>までです。ご協力<sup>ねが</sup>よろしくお願ひします。

## ●<sup>さむ</sup>寒さに<sup>ま</sup>負けず、<sup>ふゆ</sup>冬を<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ごそう！

いよいよ冬本番<sup>ふゆほんばん</sup>を迎え、朝晩<sup>むか</sup>の冷え込み<sup>あさばん</sup>が厳しくなりました。寒い<sup>ひ</sup>と手<sup>こ</sup>を洗う<sup>きび</sup>のが億劫<sup>さむ</sup>になりがちですが、風邪<sup>て</sup>や胃腸炎<sup>いちょうえん</sup>などの感染症<sup>かんせんしょう</sup>を防ぐ<sup>ふせ</sup>には、  
せっけん<sup>つか</sup>を使った丁寧<sup>ていねい</sup>な手洗い<sup>てあら</sup>が肝心<sup>かんじん</sup>です。また、食事<sup>しょくじ</sup>や睡眠<sup>すいみん</sup>をしっかり  
とって抵抗力<sup>ていこうりよく</sup>を高め、風邪<sup>かぜ</sup>をひきにくい丈夫<sup>じょうぶ</sup>な体<sup>からだ</sup>をつくりましょう。

## ●<sup>かぜ</sup>風邪<sup>よぼう</sup>予防にとりたい<sup>えいようそ</sup>栄養素<sup>た</sup>と<sup>もの</sup>食べ物

丈夫<sup>じょうぶ</sup>な体<sup>からだ</sup>をつくる  
(たんぱく質<sup>しつ</sup>) 肉類<sup>にくるい</sup>、魚介類<sup>ぎょかいりい</sup>、卵<sup>たまご</sup>、大豆<sup>だいず</sup>・大豆製品<sup>だいずせいひん</sup>、牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup>・乳製品<sup>にゅうせいひん</sup>

強い抗酸化作用<sup>つよ こうさんか さよう</sup>で体<sup>からだ</sup>を守る<sup>まも</sup>  
(ビタミンA) にんじん、ほうれん草<sup>そう</sup>、レバー、うなぎ  
(ビタミンC) ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも  
(ビタミンE) かぼちゃ、サラダ油<sup>あぶら</sup>、サケ、アーモンド

## ●<sup>ふゆやす</sup>もうすぐ冬休み！

はやね はやお <sup>あさ</sup>早寝・早起<sup>ひる</sup>きをし、朝・昼・夕<sup>ゆう</sup>の3食<sup>しょく</sup>を<sup>か</sup>欠かさず<sup>た</sup>食べて、規則<sup>きそく</sup>正しい<sup>ただ</sup>  
生活<sup>せいかつ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけましょう。