

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 | | |
| 1 | 月 | おやこどん 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 牛乳 | ポークビーンズ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう だいず 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 32 21 3.2 | 鶏ときのこの中華風スパゲッティは、オイスタークリーミーな味わい、中華風に仕上げます。 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 3 | 水 | とり 鶏ときのこの中華風スパゲッティ 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 | 鶏ときのこの中華風スパゲッティは、オイスタークリーミーな味わい、中華風に仕上げます。 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 4 | 木 | ごはん 牛乳 | なまあ 生揚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 | 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。 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 5 | 金 | ふゆ やさい 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 25.6 19.3 3.3 | 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。 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 8 | 月 | ごはん あじ 味つけのり 牛乳 | ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ゆでブロッコリー みそ汁 | 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 36.5 23.5 3.1 | 高3-A リクエスト給食 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 9 | 火 | ロールパン 牛乳 | クリームシチュー 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 牛乳 | ほうれん草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 牛乳 | とり 鶏のからあげ 野菜ソテー 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 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 牛乳 | まめ やさい 豆と野菜のスープ | ぎゅうにゅう ワインナー 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) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 食 塩 (g) | 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 | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 16 火 | こめ 米粉パン きゅうにゅう 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 40.1 24.2 3.2 | クリスマス 献立 | | |
| 17 水 | わふう 和風スパゲッティ きゅうにゅう 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 26.5 26.3 2.1 | | | |
| 18 木 | ビビンバ丼 きゅうにゅう 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 せんまい 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 きゅうにゅう 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 | 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。 | | |

* * * * 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14日(水)～1月23日(金)の欠食は、12月12日(金)の朝までに
たんにん れんらく 担任へご連絡ください。

※また、祝日の関係で1月26日(月)～1月30日(金)の欠食締切は
1月8日(木)の朝までです。ご協力よろしくお願ひします。

● 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と、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ますが、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。

● 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる
(たんぱく質) 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

- 強い抗酸化作用で体を守る
- (ビタミンA) にんじん、ほうれん草、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、サケ、アーモンド

● もうすぐ冬休み！

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。