



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日曜日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
1	水	ごはん 白身魚のレモン風味 高野豆腐の煮物 さつまい	ホキ こうや豆腐 とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こむぎこ さとう さつまいも	レモン にんじん いんげん こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しめじ	707	837
<p>さつまいものさつまいもは、小学部の皆さんが掘ったさつまいもです。今月も、小学部のさつまいもをたくさん使わせていただきます。あまくてとってもおいしいさつまいもです。また、白身魚のレモン風味のレモンは、高等部のレモンを使用します。高等部の畑にある大きなレモンの木には、果汁たっぷりのレモンがたくさんなっています。朝採りの新鮮なレモンを使用します。</p>							
3	金	中華丼 春雨スープ	ぶたにく うずらたまご ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが しょうが にんじん	699	827
<p>中華丼は、ごはんの上に中華風のうま煮料理を盛り付けて食べる日本発祥の中華料理です。</p>							
6	月	チキンライス コンソメスープ ヨーグルト	とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ バター	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい もやし にんじん しめじ	689	815
<p>ヨーグルトは、乳酸菌を加えて発酵させた食べ物です。乳酸菌は、腸の中で悪い細菌が増えるのをおさえる働きをします。</p>							
7	火	ジビエカレーライス 野菜の甘酢	しかにく さとう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり レモン	674	798
<p>ジビエとは、狩猟で得た野生動物のことで、ハンターの間では以前から「山のごちそう」として扱われてきました。本日のカレーライスは、和歌山県内で捕獲され、保健所の許可を得た施設で処理された鹿肉を使います。いつもとは違うカレーライスを味わってくださいね。</p>							
8	水	こめこパン さつまいものシチュー わかめとコーンのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	こめこパン じゃがいも さつまいも あぶら クリームシチューのもと さとう あぶら	グリンピース にんじん たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし レモン	720	852
<p>パン屋さんに米粉をまぜてパンを焼いてもらいます。いつものパンよりモチモチとした食感です。</p>							
13	月	ごはん 麻婆豆腐 ナムル 焼きいも	ぶたにく とうふ あかみそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし にんじん だいこん	695	823
<p>本日は、小学部のさつまいもを、スチームコンベクションオーブンで蒸し焼きにして、焼きいもを作ります。</p>							
14	火	ごはん ミートローフ 野菜マリネ コンソメスープ	ぶたにく とうにゅう とりにく	こめ パンこ さとう オリーブオイル	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ だいこん レモン はくさい もやし えのきたけ にんじん	723	856
<p>ミートローフは、長方形のパンのような形で、オーブン焼きする料理です。給食では、天板にしきつめてしっかりと火を通します。</p>							
15	水	ごはん ししゃものからあげ いりうのはな みそ汁	ししゃも おから ぶたにく ひじき みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	681	806
<p>おからは、豆腐を作るときに、大豆を絞った後に残ったものです。食物繊維が豊富で栄養価の高い食べ物です。</p>							

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
17	金	ホットドッグ スイートポテトサラダ コンソメスープ	ウインナー とりにく	パン さとう かたくりこ さつまいも じゃがいも マヨネーズ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり レモン はくさい もやし いんげん にんじん	684	810



本日のサラダは、さつまいもとじゃがいもを混ぜて作るスイートポテトサラダです。さつまいものやさしい甘味がとってもおいしいです。

20	月	ビビンバ わかめとゴマのスープ	ぶたにく わかめ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ごま ごまあぶら	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん	668	790
----	---	--------------------	-----------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----	-----

わかめは、低カロリーでミネラルや食物繊維などを多く含むヘルシーな食品です。食物繊維は、水に溶ける性質をもつ「水溶性」のもの、水に溶けない性質をもつ「不溶性」のものがあります。わかめに含まれている食物繊維は、水溶性でおなかの調子を整える働きをします。

21	火	パン 鶏肉のからあげ ハンバーグ コロッケ 切り干し大根煮 ひじきの中華和え とうもろこし デザート	とりにく ハンバーグ コロッケ ひじき	パン さとう かたくりこ あぶら あぶら さとう あぶら さとう ごまあぶら いちごプリン	しょうが きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし きゃべつ にんじん とうもろこし	718	850
----	---	---	------------------------------	--	--	-----	-----



本日の給食は、クリスマスランチプレートです。さまざまな料理が並びます。クリスマスの雰囲気をお楽しみください。



22	水	ごはん 揚げ鮭のゆずソース 五目金平 かぼちゃのみそ汁	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう	ゆず ごぼう にんじん れんこん こんにやく かぼちゃ たまねぎ ねぎ	720	852
----	---	--------------------------------------	------------------------	----------------------------	---	-----	-----

冬至
本日は冬至です。冬至は、一年のうちで昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、どうして冬の季節である冬至に食べられるようになったのでしょうか。
現代では、ハウス栽培や海外からの輸入などにより、いつでもさまざまな野菜を食べることができます。しかし、昔は現代と違いそれが難しい時代でした。かぼちゃは、長期保存ができる野菜であるため、ビタミンなどの多くの栄養を含むかぼちゃを冬至に食べて、厳しい冬を元気に乗り切ろうという思いを込めたそうです。



24	金	たきこみごはん ちくわのいそべ揚げ 高野豆腐のみそ炒め としこうどん	ツナ ちくわ あおのり こまごめ かつおのみそ かまぼこ わかめ あぶらあげ	こめ てんぷらこ あぶら あぶら さとう ごまあぶら うどん	しめじ にんじん ほうれんそう にんじん にんにく ながねぎ	722	854
----	---	---	--	---	--------------------------------------	-----	-----



今年最後の給食です。大みそかに年越しそばを食べる習慣が一般的ですが、年越しうどんを食べる地域もあるそうです。
年末年始は、おいしいものを食べる機会が多くなります。食べすぎに注意して、元気に過ごしましょう。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください。食材購入等の都合により献立を変更することがあります。