



献立表

給食目標・・・冬を元気にすごそう

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。 「食事」「運動」「睡眠」「手洗い・うがい」などの習慣をととのえて、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			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)	
1	か 火	パン タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン	パン あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん きゅうり キャベツ しめじ にんじん えのきたけ	701	829	タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。鶏肉をヨーグルトと調味料につけこんでからオーブンで焼きます。
2	すい 水	ジビエピラフ はるさめ 春雨スープ ヨーグルト	ウインナー ぶたにく ヨーグルト	こめ パター カレールウ はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんじん	692	819	わかやまけん 無料でイノシシ肉のウインナーをいただきました。ジビエとは、野生の動物の食肉を意味するフランス語です。
4	きん 金	ごはん とりにく 鶏肉のレモンソース ひじきの煮物 みそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう	レモン にんじん はくさい たまねぎ もやし しめじ	723	856	とりにく あぶらあげ、レモン風味のたれをからめます。高等部の畑でとれたレモンを使用します。
7	げつ 月	ごはん さけ しおや 鮭の塩焼き ちくげんに 筑前煮 すまし汁	さけ とりにく とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう	こんにやく にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	713	844	とりにく こんさいのいた に ちくげんに ふくおかけん 鶏肉と根菜類を、炒め煮した筑前煮は、福岡県の郷土料理です。「いり鶏」や「がめ煮」とよばれることもあります。
8	か 火	ごはん くじらの香味ソース やさい 野菜のマリネ みそ汁	くじら みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう オリーブオイル	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	678	802	さまざまな種類のくじらがありますが、給食でみなさんが食べているくじらは、ミンククジラです。体長は、7メートルくらい、ミンククジラの赤ちゃんは2.5メートルくらいあるそうです。
9	すい 水	こめこ 米粉パン チキンカツ やさい 野菜サラダ ミネストローネ	とりにく だいず ベーコン	こめこパン てんぷらこ パンこ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン にんじん たまねぎ セロリ	655	775	パン屋さんに米粉を混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。
11	きん 金	チキンライス ポターージュスープ	とりにく とうにゅう	こめ パター じゃがいも さつまいも パター こめ	たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ	686	812	とうにゅう 豆乳をつかってポターージュスープを作ります。おこめ いっしょにこ 米も一緒に煮込み、とろみを出しています。

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。

※ 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		こんだてメッセージ
			赤の食品 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)	
14	げつ月	カレーライス 野菜の甘酢		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 グリンピース キャベツ きゅうり レモン	713	844	高等部の畑でとれたレモンを使い野菜の甘酢を作ります。
15	か火	ごはん さばの塩焼き すろっぽ ぶたじる豚汁		こめ さとう	だいこん にんじん ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	726	859	和歌山県から、和歌山県産のサバを無料でいただきました。給食では、骨抜き加工された魚をつけています。
16	すい水	ごはん すき焼き風煮 わかめの酢の物		こめ ふ あぶら さとう さとう	たまねぎ はくさい ながねぎ しめじ えのきたけ しらたき きゅうり キャベツ	691	818	和歌山県から、県内産の和牛を無料でいただきました。和牛は、とてもやわらかく高価なお肉です。
18	きん金	クリスマスのランチプレート パン からあげ ハンバーグ ゆでとうもろこし きりぼしだいこんに切干大根煮 フライドポテト ひじきの中華あえ クリスマスケーキ		とりこく ハンバーグ パン さとう かたくりこ あぶら さとう あぶら フライドポテト さとう ごまあぶら クリスマスケーキ	しょうが とうもろこし きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ にんじん	759	898	クリスマスの献立です。様々な料理が並びます。 
21	げつ月	パン パンプキンシチュー ゆずサラダ		パン じゃがいも あぶら クリームシチューのもと さとう オリーブオイル	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ たまねぎ きゅうり ゆず	677	801	今日は冬至です。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。
22	か火	ごはん ししゃものから揚げ こうやどうふ 高野豆腐と白菜の煮びたし あすかじる飛鳥汁		こめ かたくりこ あぶら さとう とりこく ぎゅうにゅう みそ	はくさい だいこん にんじん ねぎ	725	858	飛鳥汁は、奈良県の郷土料理です。汁物に牛乳がはいっています。
23	すい水	たきこみごはん ささみのいそべ揚げ いり卵の花 としこ年越しうどん		こめ てんぷらこ あぶら さとう ごまあぶら うどん	しめじ にんじん にんじん ねぎ ながねぎ	705	834	今年最後の給食です。大晦日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。

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