

12月分 給食こんだてひょう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

ふゆ げんき 冬を元気にすごそう

ひ ひ さむ かぜ 日に日に寒さがまし、風邪やインフルエンザがはやる時期になってきました。みなさん、体調は大丈夫ですか？

かぜ 風邪をひかないように、人にうつさないよう気をつけましょう。

よぼう 予防のために食事にも気をつけましょう。鼻やのどを守るビタミンA、風邪のウィルスにまけないようにビタミンCをしっかりと食べましょう。

かぜ予防には ビタミンA・Cが効く



ふゆのやさいは、からだをあたためます。



給食は、からだのあたためるメニューがおいです

12月1日(水)	12月3日(金)	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月17日(金)
むぎごはん 牛乳 とりのからあげ フロッコリーのおひたし もやしスープ 小626kcal 中高736kcal 	チキンかつカレー 牛乳 こかぶのすのもの 小725kcal 中高853kcal 	カレーピラフ 牛乳 にくじゃが みずなのスーフ 小670kcal 中高788 kcal 	パン 牛乳 マーガリン みそラーメン ちくわのてりに みかん 小686kcal 中高807 kcal 	ごはん 牛乳 あじフライ おひたし かすじる 小610kcal 中高718 kcal 	クリスマス バイキング給食 クリスマスのバイキング給食 は、給食行事の中でもとくに大きなイベントです。 ○とりのすぎない ○残さない ○自分の食べられるだけとるなど約束がいろいろあります。 す。ルールを守って楽しく食事をしてください。
からあげは、いつもと一味ちがったフライチキン風に味つけします。食物せんいを多くとれるメニューにしています。麦ごはんも食物せんいがたくさんふくまれています。	今年は、「カレーアクション日」という「地場産カレー」が各店で紹介されたそうです。本校も「うめどりチキンカツカレー」を考えてみました。味はどうかな？	「みずな」は、和え物、鍋物、汁物、最近ではサラダなど広く使われています。関西では、古くからある野菜です。京菜という呼び方もあります。	赤みそ、赤だしみそ、白みそ、の3種類のみそと野菜をたくさつつかん使ったラーメンは、早く食べてください。麺がのびてしまします。	かすじるは、酒粕だけで作る少アルコールのにおいが残るので、白みそとしょうがをいれて作ります。ほんのり酒粕のにおいとしょうがは体の中がぽかぽかしてきます。	○とりのすぎない ○残さない ○自分の食べられるだけとるなど約束がいろいろあります。 す。ルールを守って楽しく食事をしてください。

12月6日(月)	12月7日(火)	12月8日(水)	12月10日(金)	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月24日(金)
パン 牛乳 マーガリン グラタン れんこんのおかか こうちゃぜりー 小652kcal 中高767kcal 	うずまきパン 牛乳 サーモンフライ はくさいスープ だいがくいも 小653kcal 中高768kcal 	マラソン大会です 給食は、ありません。 (雨でもありません) 	ごこくまい 牛乳 ポークチャップ キャベツのあえもの コーンスープ 小677kcal 中高797kcal 	パン 牛乳 マーガリン とうふハンバーグ やさいぞえ ボルシチ 小620kcal 中高729kcal 	ちゅうかはん 牛乳 にくまん くだもの(りんご) 小625kcal 中高735kcal 	ごはん 牛乳 ほねくのいそべあげ ゆずみそあえ ほうとうじる 小633kcal 中高745kcal 	たきこみごはん 牛乳 としこしそば シーチキンサラダ 小625kcal 中高735kcal
グラタンは、たまねぎと他の食材をかえるだけでいろいろな味を楽しめるので毎回ちがった味を紹介しています。今回は、シーチキンとりにく、じゃがいもを使って、できあがりホワイトグラタンになるようにしました。	小学部が掘ってきてくれた「さつまいも」をいろいろな料理にして紹介しています。今回は、大学芋です。さつまいもを素揚げして「みつ」につけたおやつです。	さむくなってくると牛乳をのこす人がおおくりますが、たいせつな栄養です。のこさずのみましょう。	コーンスープは、ポタージュのようにクリームになっているものとコンソメになっているものと2種類を紹介しています。今回は、コンソメ風につけています。食物せんいが少ないメニューなので五穀米にしています。	ボルシチは、ロシアの郷土料理です。日本よりもっと寒い国の料理です。ピーツという赤かぶが入っているのが特徴です。	「みかん」と「りんご」は、冬の果物の代表です。みかんは、和歌山産ですが、りんごは長野県、青森県がほとんどです。今回、和歌山産のりんごを紹介したいと思います。	冬至の行事食です。冬至は、一年で一番夜が長い日です。かぼちゃ料理とゆず湯のお風呂にはいると風邪の予防になると、昔から言い伝えられている日本の行事です。	平成22年の最後の給食です。元気に年末が過ぎるように今年も恒例年越しそばです。家族が長生きできますように、家族の幸せが長く続くようにという願いがこめられているそうです。

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります