



献立表

給食目標 感謝して食べよう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

私たちは、多くの生き物の命をいただき生きています。また、それらを育ててくれた人や、運んでくれた人、料理をしてくれた人がたくさんいます。食事ができることに感謝をし、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅうにゅうは赤の食品です。

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 からだ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)	
4	火	ごはん 豚キムチ 蒸し焼売 鶏肉の五目スープ	ぶたにく あつあげ しゅうまい とりにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが はくさい たまねぎ にんじん ニラ はくさいキムチ もやし テンゲンサイ にんじん	632	766	気温が下がり、寒くなってきました。キムチなどの香辛料が効いた食べ物は、体を温める効果があります。
5	水	パン ソース焼きそば わかめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも さとう	もやし キャベツ たまねぎ にんじん パイナップル みかん	616	747	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食べ物です。乳酸菌は、腸の中の悪い細菌が増えるのをおさえ、腸の働きを良くします。
7	金	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ	ぶたにく スキムミルク ツナ	ごはん あぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	626	759	ハヤシライスや丼などは、よく噛まなくても食べやすい献立です。意識して噛むようにしましょう。
10	月	ごはん ささみのいそべ揚げ 筑前煮 みそ汁	ささみ あおのり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう あぶら さいも じゃがいも	にんじん こんにゃく ごぼう いんげん もやし ねぎ	636	770	筑前煮は、福岡県(筑前地方)でよく作られています。この料理を「がめ煮」とよぶ地域もあります。
11	火	ごはん ハンバーグ サラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう さとう あぶら	ごはん パンこ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	653	791	給食員さん特製のふわふわハンバーグです。 
12	水	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 みそけんちん汁	さば こうやどうふ とりにく とうふ みそ	ごはん さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく いんげん ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	638	773	土の中で育った部分を食べる野菜を「根菜」といいます。みそけんちん汁に入っている「じゃがいも」「人参」「ごぼう」は根菜です。
14	金	ごはん コロッケ サラダ スープ	ぶたにく ベーコン	ごはん じゃがいも てんぷらこ パンこ あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ もやし しめじ	663	803	外はサクサク、中はホクホクのコロッケ、とってもおいしいですね！
17	月	ごはん 豚の角煮 おかかあえ すまし汁	ぶたにく かつおぶし わかめ あぶらあげ	ごはん さとう だいこん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ	636	770	豚の角煮は、豚のバラ肉を使います。これは脂の多い部位で、ベーコンの材料としてもよく使われています。下ゆでをしてから煮込みます。
18	火	ホットドッグ フライドポテト スープ	ウインナー じゃがいも	パン あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ もやし にんじん えのきたけ	651	789	ホットドッグは、大きな口をあけてガブツ！と、食べましょう。よく噛んで食べることは、とても大切なことです。
19	水	中華ごはん 春巻 中華スープ 牛乳プリン	ぶたにく だいず はるまき ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう あぶら ごまあぶら ゼラチン さとう	こまつな にんじん ほししいたけ なかねぎ しょうが はくさい たまねぎ テンゲンサイ えのきたけ	645	782	春巻は元々春に新芽が出た野菜を具としてつくられた料理のため、「春巻」という名前がついたそうです。
21	金	柿パン チキンカツ ごぼうサラダ はくさいスープ	とりにく ベーコン	かきパン てんぷらこ あぶら パンこ さとう あぶら ごま	ごぼう とうもろこし きゅうり はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ	622	754	本日のパンは柿パンです。和歌山県の柿の収穫量は、全国第一位です！ 
25	火	わかめごはん お好み焼き ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁	わかめ ぶたにく たまご かつおぶし あおのり とうふ あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ さとう ごま	キャベツ ねぎ ブロッコリー はくさい にんじん ねぎ	639	775	ごはんとお好み焼きの組み合わせは関西独特のもので、このような「ごはん」と「粉物」の食事の時は、野菜がたくさん摂れる方法を考えましょう。
26	水	おいしきゅうぎゅう詰め混ぜご飯 フライビーンズ みそ汁	ぎゅうにく あぶらあげ だいず あぶらあげ みそ	さとう ごま ごはん かたくりこ あぶら さとう	こまつな にんじん ごぼう エリンギ キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	621	753	牛肉たっぷりの混ぜご飯です。 
28	金	ごはん 白身魚のごまみそだれ いり卵の花 豚汁	ホキ みそ おから ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ	647	784	おからの原料は大豆です。食物繊維を多く含む低カロリーな食べ物です。