

12月 献立表

給食目標 冬を元気にすごそう

わかやま だいがくきょういく がくぶ ふぞく とくべつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始は、クリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えてまいります。おいしいものや好きなものを、つつい食べ過ぎてしまわないように気をつけましょう。また、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行してくる季節です。外から帰った時、トイレのあとなどは、手荒い・うがい忘れないようにしてください。冬休みを楽しく元気に過ごせるよう体調管理には、気をつけましょう。

※ 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 からだを動かすエネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	か	あかまいごはん しろみさかな 白身魚のあんかけ まめの甘煮 だいこんのみそしる	しろみさかな きんときまめ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	えのきだけ ねぎ にんじん しょうが だいこん ねぎ だいこんの葉(は)	607	718	あかまいをご紹介します。炊きあがったごはんは、白い赤米を紹介いたします。炊きあがったごはんは、白いごはんの中に赤いごはんがまざったように炊けます。
2	すい	ごはん 豚キムチいため れんこんのすのもの もずくスープ	ぶたにく あつあげ もずく とうふ	ごはん トック	はくさい たまねぎ にんじん いら れんこん にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	594	703	豚キムチのために「トック」という韓国のお餅を使っています。薄く切れたおもちですが、しっかり噛んで食べてください。
4	きん	わふうピラフ ふゆやさい 冬野菜のクリームシチュー デザート	ぶたにく たまご のり とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さつまいも ワインゼリー	のざわな ねぎ にんじん たくあん だいこん にんじん たまねぎ ブロccoli	652	772	のざわな 野沢菜つけやたくあんなどの漬物をつかったためごはんです。しょうゆ味がベースになっているので「わふうピラフ」と名付けました。
7	げつ	ごはん とりにくの梅酒煮 すろっぽ かすじる	とりにく うすあげ しゃけ とうふ	ごはん うめしゆ こいも こんにやく	ねぎ こまつな だいこん にんじん だいこん にんじん ねぎ	657	777	とりにく 鶏肉の下味に和歌山の梅酒をつかって、煮物にしました。和歌山の郷土料理「すろっぽ」は、だいこん にんじん あぶらあ あまからに そぼく りょうり 大根、人参、油揚げを甘辛く煮た素朴な料理です。切干し大根とは、ちがったさわやかな味わいです。
8	か	ちゃんぽんめん ゆずだいこん ぶたまん	ぶたにく いか かまぼこ ぶたまん	ちゅうかめん ぶたまん	はくさい ちんげんさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ゆず	608	720	野菜たっぷりのちゃんぽん麺です。煮込んだスープは、とろみをつけているので食べる時は、あたたかく、体の中もポカポカしてきます。
11	きん	パン ビーフシチュー だいずいりサラダ フルーツヨーグルト(キウイソース)	ぎゅうにく だいず ヨーグルト	パン じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん キャベツ カリフラワー だいこん みかんかん キウイフルーツ	670	793	わかやま 和歌山産のキウイフルーツでヨーグルトソースを作ります。キウイフルーツは、ビタミンCが、みかんの2倍。食物せんいは、バナナの5倍も含まれています。
14	げつ	ひじきのごはん いそべあげ ナムル とうふ汁	ひじき とりにく うすあげ ちくわ あおのり とうふ わかめ	ごはん あぶら こむぎこ	しめじ にんじん いんげん もやし きゅうり みつば ゆず	593	702	わかやま 和歌山県海南市大崎地区の「ひじき」です。カルシウム、食物せんい、鉄分がたくさん含まれています。便秘や貧血、冷え症などが気になる人にはおすすめです。
15	か	ごはん さばのみそに ごまあえ さつまじる	さば うすあげ とりにく みそ	ごはん みそ ごま さつまいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	622	735	わかやま 和歌山県より「鯖」をいただきました。骨付きの魚もあります。魚をよく見て骨を取り除いて食べてください。しっかり噛んで骨を飲み込まないようにします。魚を食べる練習をします。
16	すい	パン 洋風オムレツ 野菜いため コンソメスープ	たまご ぶたにく やきぶた	パン じゃがいも バター	ほうれんそう しめじ キャベツ にんじん もやし たまねぎ レタス たまねぎ にんじん	613	726	ふゆ やす 冬休み中の、朝ごはんの参考にしたいとおもって、考えました。給食を食べて作ってみたい人は、レシピを用意しているので、取りにきてくださいね。
18	きん	<p>バイキング給食です。バイキング給食は、レストランやホテルのバイキングと少し違います。3つの約束を守ってください。</p> <p>① 好きなおかずだけではなく、全部の種類をとるようにしましょう。</p> <p>② にがてなおかずは、少しだけでも必ず食べましょう。</p> <p>③ 次に次におかずが出てくるわけではありません。みんなのことを考えて、決められた量を取りましょう。</p>			<p>全員(ぜんいん)とったあとは、おかわりしてください。</p>			
21	げつ	ごはん ぶたにくのチーズやき おひたし としこしそば	ぶたにく チーズ かまぼこ わかめ うすあげ	ごはん くろそば	たまねぎ いんげん にんじん ブロccoli ねぎ	603	714	ねんまつ 年末には、少し早いですが、日本には、昔から12月31日に「としこしそば」を食べる風習があります。健康で1年間すごせるようにという願いが込められています。
22	か	ロールパン かぼちゃのグラタン 野菜サラダ(ゆずドレッシング)	とりにく ぎゅうにゅう チーズ あぶら	ロールパン バター マカロニ こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ だいこん たまねぎ キャベツ ゆず	633	749	とうじ 冬至です。1年間で一番夜が長く、昼間が短い日になります。冬至の日、かぼちゃや柚子を食べると寒い冬も風邪をひかないと昔から言われています。
24	もく	カレーライス あまずあえ クリスマスデザート	ぶたにく	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり レモン	654	774	2学期の終業式です。今年の最後の給食は、クリスマスです。給食では、クリスマスデザートを紹介いたします。

食材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

