

# 12月給食予定献立表

境特別支援学校

※アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、くるみ、落花生)を含む食品は、()内に表記しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○		精白米,強化米		701 kcal
	豚肉のおろしソース		豚肉	サラダ油,砂糖	だいこん,玉葱	27.8 g
	コールスロー			サラダ油,マヨネーズ,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし	26.6 g
	里芋のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	里芋	だいこん,にんじん,ねぎ,ほんしめじ	1.8 g
2火	ごはん	○		精白米,強化米		729 kcal
	タンドリーチキン		鶏もも肉,ヨーグルト(乳)		にんにく	33.3 g
	カルちゃんサラダ		揚げちりめん,プロセスチーズ(乳)	ごまクリーミードレッシング	キャベツ,小松菜	29.7 g
	卵のふわふわスープ		卵,パルメザンチーズ(乳)	パン粉(小麦)	にんじん,玉葱,ほうれん草	2.5 g
3水	ごはん	○		精白米,強化米		728 kcal
	鮭の香草焼き		鮭,パルメザンチーズ(乳)	香草ミックス(小麦・乳)	パセリ	36.0 g
	彩りひじき煮		ひじき,さつま揚げ,油揚げ	サラダ油,三温糖	にんじん,枝豆,とうもろこし	23.2 g
	豚肉と青梗菜のみそ汁		豚肉,白みそ,赤みそ	サラダ油	しょうが,チンゲン菜,にんじん,もやし	1.9 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
4木	ソフト麺	○		小麦粉		769 kcal
	山菜うどんの汁		油揚げ,なると	三温糖	にんじん,ほんしめじ,ねぎ,わらび,みずな,えのきたけ,山うど,なめこ,椎茸	37.4 g
	とり天		鶏むね肉,あおのり	てんぷら粉(小麦),コメ油	しょうが,にんにく	24.4 g
	ほうれん草のごま和え			すりごま,砂糖	ほうれん草,もやし,にんじん	3.6 g
5金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		770 kcal
	ブルコギ		豚肉	すりごま,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,にら,にんにく	29.9 g
	ポテトサラダ		ロースハム(卵・乳)	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,玉葱,きゅうり	28.7 g
	スーミータン		豆腐,卵	かたくり粉,ごま油	チンゲン菜,しょうが,とうもろこし	2.2 g
8月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		734 kcal
	チキンカレー		鶏もも肉	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	25.1 g
	グリーンサラダ			オリーブ油,上白糖	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	22.6 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト(乳)			1.9 g
9火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		727 kcal
	苺ジャム			苺ジャム		31.4 g
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・乳)	砂糖		24.2 g
	ミックスポテト		ベーコン(卵・乳)	じゃがいも,バター(乳)	人参,とうもろこし,グリーンピース	3.5 g
	キャベツとほうたてのミルクスープ		ほうたて,あさり,牛乳	バター(乳),砂糖	キャベツ,玉葱,パセリ	
10水	ごはん	○		精白米,強化米		738 kcal
	さば塩麹焼き		さば		かみかみデー	29.5 g
	煮浸し		油揚げ		ほうれん草,にんじん,水菜,ほんしめじ	30.3 g
	鶏汁		鶏もも肉,白みそ,赤みそ	さつまいも,サラダ油	白菜,にんじん,ねぎ,小松菜	1.7 g
11木	中華麺	○		小麦粉		771 kcal
	味噌ラーメン		豚ひき肉,豚肉,赤みそ	バター(乳),すりごま,ごま油	にら,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ねぎ,しょうが,にんにく,とうもろこし,木耳	28.9 g
	野菜チヂミ			野菜チヂミ,コメ油		26.8 g
	豆ツナサラダ		大豆,ツナフレーク	ソイドレッシング(卵)	枝豆,キャベツ,きゅうり	2.4 g
12金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		704 kcal
	豚キムチ丼の具		豚肉	サラダ油,砂糖	れんこん,玉葱,にんじん,ピーマン,もやし,にら,にんにく,しょうが,白菜キムチ	31.2 g
	ささみサラダ		わかめ,鶏肉	和風ごまドレッシング	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	22.8 g
	玉葱ときのこのみそ汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ	2.7 g
15月	ごはん	○		精白米,強化米		711 kcal
	豚肉のパン粉焼き		豚肉,パルメザンチーズ(乳)	パン粉(小麦)	にんにく,パセリ	30.3 g
	ブロッコリーときのこのサラダ			砂糖,ごま油	ブロッコリー,とうもろこし,にんじん,えのきたけ	25.6 g
	ポトフ		ウィンナー(卵・乳)	じゃがいも	にんじん,玉葱,カリフラワー,パセリ	2.0 g
16火	ごはん	○		精白米,強化米		703 kcal
	さわらの西京焼き		さわら			32.9 g
	筑前煮		鶏もも肉	里芋,こんにゃく,砂糖,サラダ油	にんじん,ごぼう,れんこん,たけのこ,さやえんどう	20.7 g

かきたま汁	わかめ,豆腐,卵	かたくり粉	にんじん,玉葱,椎茸	2.2 g
-------	----------	-------	------------	-------

17 水	ごはん	○	精白米,強化米		771 kcal
	鶏肉のレモン煮		鶏もも肉	かたくり粉,コメ油,三温糖	26.6 g
	ガドガドサラダ		卵	ごまクリーミードレッシング	30.0 g
	ミネストローネ		ウィンナー(卵・乳)	じゃがいも,バター(乳),ツイストマカロニ(小麦)	2.3 g
18 木	ソフト麺	○	小麦粉		730 kcal
	鶏南蛮うどんの汁		鶏もも肉,油揚げ,なると	かたくり粉	25.0 g
	さつま芋のミルク煮		牛乳	さつまいも,バター(乳),砂糖	15.2 g
	ポパイサラダ		ツナフレーク	いりごま,棒々鶏ドレッシング	2.3 g
	アシドミルク		のむヨーグルト(乳)		
19 金	麦ごはん	○	精白米,米粒麦,強化米		709 kcal
	野菜入りスタミナ丼の具		豚肉	サラダ油,砂糖,ごま油,かたくり粉	26.9 g
	ごぼうとコーンのサラダ		ロースハム(卵・乳)	砂糖,サラダ油	23.4 g
	かぶのみそ汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	かぶ,ねぎ	1.9 g
22 月	ごはん	○	精白米,強化米		714 kcal
	鶏のねぎソース焼き		鶏もも肉	砂糖,ごま油	26.1 g
	人参ごまみそサラダ		白みそ	すりごま,マヨネーズ,砂糖	24.5 g
	かぼちゃの味噌汁		白みそ,赤みそ	かぼちゃ,玉葱,だいこん,小松菜	1.9 g
	はちみつゆずゼリー			はちみつゆずゼリー	
23 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉	755 kcal
	モミの木のメンチカツ		モミの木のメンチカツ(小麦)	コメ油	27.3 g
	ツリーサラダ		プロセスチーズ(乳)	フレンチドレッシング(卵)	30.8 g
	ジュリエントスープ		ベーコン(卵・乳)	サラダ油	3.5 g
	りんごジャム			りんごジャム	
	クリスマスストロベリーケーキ			クリスマスストロベリーケーキ(卵・乳・小麦)	

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1〜中3)の値です。基準に対し小1〜3年は約0.6倍、小4〜6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。  
児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

## 12月の食育目標

### 「寒さに負けない食事をしよう」

#### 毎月20日は「美味しおDay(減塩の日)」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いです。

毎月20日は、美味しく食べて、薄味に慣れる習慣を身に付けられるよう食塩相当量2.0g以下の給食を提供します。

※今月は19日実施

#### 毎月19日は「食育の日」

「食育」は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。

毎月19日は境町産・県産の食材を使用した給食です。食について美味しく楽しく学んでいきましょう。

#### 毎月10日は「かみかみデー」

「いつもより10回多くかもう!」がスローガン。  
10回30回を目指して、よくかんで食べましょう!



## 12月22日は冬至 冬至って?・・・1年で1番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日のこと



冬至と言えば・・・かぼちゃ

なぜ かぼちゃなのでしょう!!!

体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンB1, B2, C, E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。  
新鮮な野菜がなくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう・・・という知恵なのです。

もう一つの冬至の習慣・・・柚子湯

柚子の果皮には風邪予防や保湿にいいとされているビタミンCや血行改善予防を促すと言われています。

『冬至』を『湯治』とかけ『柚子』を『融通が利く』(＝体が丈夫)にかけて、お風呂屋さんが始めたと言われています。  
ゆっくり湯船に浸かって冬を乗り切りましょう!



