

12月分給食献立予定表

千葉県立富里特別支援学校

日付	こんだてめい	牛乳	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		おもなざいりょう						一口メモ
			小	中・高	血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
2(月)	むぎ 麦ごはん 鶏の中華風焼き ビーンズサラダ さといも 里芋と青菜のみそ汁 みかんゼリー	○	551 27.0 14.9 2.4	718 36.3 18.1 3.3	牛乳 大豆 油揚げ みそ	にんにく 大豆 みそ	ねぎ きゅうり えだまめ ごまつな	きゅうり にんじん	こめ 砂糖 里芋	おおむぎ ごま油 ゼリー	ビーンズサラダの大豆は「畑の肉」と言われるほど高たんぱくでビタミンやミネラルも豊富です。
3(火)	むぎ 麦ごはん すき焼き風煮 梅肉あえ わかめスープ りんごゼリー	○	515 19.2 15.3 1.9	666 24.5 18.5 2.6	牛乳 わかめ	牛肉 しょうが	はくさい にんじん しらたき 大根菜	ねぎ しいたけ だいこん うめびしお	こめ サラダ油 麩 ゼリー	おおむぎ 砂糖 ごま油	梅肉とえの大根の根は白く、まさに淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜です。部位によって栄養が違います。
4(水)	カレーライス 福神漬け 青菜ともやしのごま和え ヨーグルト	○	612 22.6 18.5 2.7	794 28.3 22.9 3.7	ヨーグルト みそ	とり肉 牛乳	ほうれんそう にんにく たまねぎ りんご	もやし しょうが にんじん 福神漬	ごま こめ じゃがいも	砂糖 おおむぎ サラダ油	カレーライスのじゃがいもは根ではなく茎を食べる「地下茎」です。
5(木)	ごはん きのこの和風ハンバーグ おかか和え 豆腐の中華スープ アイスcream	○	573 21.6 21.1 2.4	719 26.8 23.9 2.8	牛乳 かつおぶし	ハンバーグ とうふ	しめじ しいたけ キャベツ もやし	えのきたけ にんじん ごまつな	こめ 片栗粉 アイス	砂糖 ごま油	小学部3年1組のリクエスト給食です。
6(金)	ロールパン イチゴジャム 鶏のママレード焼き ツナとキャベツのサラダ 白菜のスープ りんご	○	597 24.0 23.7 3.3	785 31.6 30.9 4.0	牛乳 ツナ	とり肉	キャベツ とうもろこし はくさい りんご	にんじん きゅうり たまねぎ	パン ジャム 砂糖 サラダ油	ジャム サラダ油	白菜の生まはれは中国です。そのため「チャイニーズキャベツ」と呼ばれます。
9(月)	ごはん 鶏の照り焼き もやしのナムル 野菜スープ ヨーグルト	○	545 23.2 17.2 1.9	703 29.6 21.6 2.6	牛乳 ヨーグルト	とり肉	ほうれんそう もやし しょうが キャベツ	にんじん ねぎ たまねぎ	こめ ごま油	砂糖 ごま	小学部3・4年A2組のリクエスト給食です。
10(火)	むぎ 麦ごはん 豚肉と大根の煮物 ひじきとキャベツのサラダ 中華スープ パンナコッタ	○	541 19.9 17.5 1.7	697 25.5 21.2 2.3	牛乳 ひじき	豚肉	しょうが にんじん しいたけ とうもろこし	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	こめ 砂糖 ドレッシング	おおむぎ 片栗粉 パンナコッタ	キャベツの葉っぱを数えたと約50枚あります。
11(水)	きのこのスパゲティミートソース ゆずドレッシングサラダ 牛乳プリン	○	554 23.2 19.8 2.2	711 30.0 23.6 3.0	にんにく 牛乳	ぶた肉	しょうが しめじ セロリー トマト	たまねぎ しいたけ トマトビュール キャベツ	スパゲティ 砂糖 ドレッシング	オリーブオイル サラダ油 プリン	牛乳は牛の赤ちゃんを丈夫に育てるために栄養が詰まっています。カルシウム以外にも免疫力を上げたり、生活習慣病の予防にも効果があります。
12(木)	ごはん さばのカレー焼き 金平ごぼう だいこん 大根と豆腐のみそ汁 ももゼリー	○	548 22.4 15.0 2.4	705 29.5 18.4 3.3	牛乳 とうふ	さば みそ	しょうが にんじん だいこん	ごぼう しらたき だいこん葉	こめ ごま ゼリー	砂糖 サラダ油	ごぼうの皮には独特の香りやうま味があります。おうちで調理するときはこそげすぎないようにするとよいです。
13(金)	バターロール ココアクリーム チキンときのこのシチュー 冬野菜の蒸しサラダ オレンジ	○	618 21.5 27.5 2.3	824 28.5 35.0 3.1	牛乳 クリーム	とり肉	たまねぎ にんじん だいこん コーン	ブロック しめじ れんこん オレンジ	パン じゃがいも ルー ドレッシング	ココアクリ バター さつまいも	寒い日が続くので、食べて暖かく、ほっとするようにシチューにしました。
16(月)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き イタリアンサラダ コーンポタージュ 洋梨ゼリー	○	681 23.8 25.4 2.4	893 31.6 32.8 3.2	牛乳 ベーコン	とり肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん きゅうり コーン	こめ バター サラダ油 ゼリー	パン粉 ドレッシング 米粉	コーンポタージュのとうもろこしは世界の三大穀物(米・麦・とうもろこし)の一つです。
17(火)	カレーうどん 千切り野菜の酢のもの フルーツ杏仁 チーズ	○	579 24.0 19.0 1.8	733 30.1 22.2 2.4	豚肉 牛乳 チーズ	なたと巻 杏仁豆腐	にんじん ねぎ きゅうり	ごまつな だいこん	ゆでめん ごま	砂糖	小学部4年1組のリクエスト給食です。
18(水)	ぎゅうにく 牛肉ごはん 大根とホタテのサラダ さつま汁 ヨーグルト ミルメーク	○	581 20.8 12.8 2.2	734 25.6 14.8 3.1	牛肉 みそ	牛乳	にんにく ほうたてがい きゅうり ねぎ	にんじん だいこん ごまつな こんにゃく	ごま油 おおむぎ さつまいも	こめ 砂糖 サラダ油	さつま芋はヒルガオ科の植物なのでアサガオのような花が咲きます。根を食べる手です。
19(木)	むぎ 麦ごはん ぶりの照り焼き 花野菜のサラダ 味噌けんちん汁 プリン	○	653 28.1 25.6 2.2	842 36.2 31.8 3.0	牛乳 どうふ プリン	ぶり みそ	ブロック にんじん ごぼう ねぎ	カリフラワー ごまつな こんにゃく	こめ 砂糖 さといも	おおむぎ マヨネーズ サラダ油	ブロックりは花が咲く前の栄養分がぎゅっと詰まった「つぼみ」を食べています。1茎に平均7万個もつぼみがついているそうです。
20(金)	テーブルロール レモンはちみつ チキンナゲット キャベツのサラダ トマトスープ クリスマスケーキ	○	661 20.1 29.8 2.9	863 26.3 37.5 4.2	牛乳 ケチャップ	チキンナゲット ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ トマト	にんじん きゅうり にんにく トマトビュール	パン 大豆白絞油 ケーキ	レモン蜂蜜 サラダ油	今日はクリスマス献立です。デザートはクリスマスらしくケーキにしました。

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

