

12月こんだてひょう

令和元年度
福井県立嶺北特別支援学校

◎牛乳は毎日つきます。

日曜日	こんだて名	あか	き	みどり	*エネルギー ①たんぱく質(g) ②脂質(g) ③炭水化物(g) ④食塩相当量(g)
2月	○ごはん ○厚揚げとじゃがいものケチャップがらめ ○すまし汁 ○てつっこひじき ○みかんゼリー ○牛乳	あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま みかんゼリー かたくりこ	ブロッコリー たまねぎ グリーンピース にんじん まいたけ いとみつば	773kcal ①23.5 ②21.3 ③123.7 ④2.1
3火	○コッペパン ○豚肉の味噌マヨネーズ焼き ○カレースープ ○イチゴジャム ○オレンジ ○牛乳	ぶたにく つくね あぶらあげ ぎゅうにゅう	コッペパン マヨネーズ かたくりこ イチゴジャム	たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	819kcal ①36.8 ②38.4 ③79.4 ④2.9
4水	○ごはん ○ビーフンの炒め物 ○ゆでブロッコリー ○中華スープ ○牛乳	ぶたにく ベーコン たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ ビーフン あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ グリーンピース ブロッコリー チンゲンサイ えのきたけ	822kcal ①29.9 ②28.1 ③109.6 ④2.4
5木	○ごはん ○とりと野菜のうま煮 ○春雨ときゅうりのサラダ ○みかん ○ふりかけ ○牛乳	とりにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも マロニー	にんじん たけのこ いんげん きゅうり みかん	772kcal ①26.8 ②18.6 ③120.2 ④2.0
6金	○ごはん ○タンダーサーモン ○ごま豆腐 ○みそ汁 ○キウイフルーツ ○牛乳	さけ ヨーグルト あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ジャガイモ ごま豆腐 でんぷん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい だいこん ねぎ キウイフルーツ	766kcal ①35.7 ②21.1 ③104.4 ④1.8
9月	○ごはん ○豚肉の味噌炒め ○つぼん汁 ○キャベツとシーチキンのサラダ ○さつまいもタルト ○牛乳	ぶたにく シーチキン とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも こんにやく さつまいも	しょうが ピーマン キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	807kcal ①28.9 ②18.6 ③126.4 ④2.1
10火	○ココア揚げパン ○コーンシチュー ○マカロニサラダ ○牛乳	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら じゃがいも バター さとう こめこ マカロニ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	782kcal ①27.4 ②30.9 ③97.2 ④3.0
11水	○麦ごはん ○さわらのゆうあん焼き ○キャベツのごま酢あえ ○みそ汁 ○りんご ○牛乳	さわら あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま	レモン キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ りんご	747kcal ①33.3 ②20.8 ③102.0 ④2.7
12木	○ごはん ○春巻き ○ナムル ○にらたまスープ ○オレンジ ○牛乳	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら ごま はくりきこ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん もやし にら オレンジ	750kcal ①26.5 ②20.9 ③112.9 ④1.6
13金	○ビビンバ ○はるさめともずくのスープ ○バナナ ○牛乳	ぎゅうにく たまご もずく さつまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら マロニー	にんにく ねぎ もやし ほうれんそう にんじん こまつな バナナ	788kcal ①30.4 ②27.0 ③101.5 ④1.9
16月	○ごはん ○鮭のコーンマヨネーズ焼き ○白菜のおひたし ○みそ汁 ○みかん ○牛乳	さけ さつまあげ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ ごま さとう	たまねぎ にんじん コーン はくさい もやし ねぎ みかん	706kcal ①29.4 ②19.2 ③100.9 ④2.1
17火	○コッペパン ○若狭牛のコロッケ ○野菜サラダ ○まめ豆ふくいのスープ ○ぶどうのヨーグルト ○りんごジャム ○牛乳	ぎゅうにく しらすぼし ベーコン だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも はくりきこ ぼんこ あぶら さとう リンゴジャム	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく はくさい にんじん こまつな	694kcal ①28.2 ②25.1 ③88.9 ④3.1
18水	○ごはん ○ハンバーグ ○温野菜のそえもの ○豆乳いりぶたじる ○牛乳	ぎゅうにく ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ぼんこ じゃがいも さといも こんにやく	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	861kcal ①35.5 ②25.7 ③115.7 ④2.8
19木	○麦ごはん ○山形の芋煮 ○ちくわのいそべ揚げ ○ほうれん草とエノキの和え物 ○バナナ ○牛乳	ぎゅうにく とうふ ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも こんにやく さとう はくりきこ あぶら	にんじん ごぼう まいたけ ねぎ ほうれんそう えのきたけ レモン バナナ	754kcal ①28.0 ②19.5 ③115.8 ④2.7
20金	○かぼちゃのカレーライス ○玉ネギとチーズのサラダ ○ふくじんづけ ○みかん ○牛乳	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが かぼちゃ トマト グリーンピース コーン キャベツ レモン みかん	837kcal ①22.3 ②27.7 ③122.4 ④3.3
23月★	○えびピラフ ○とりのからあげ ○レタスサラダ ○白菜スープ ○クリスマスケーキ ○牛乳	えび とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ あぶら かたくりこ さとう パター ケーキ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが グリーンピース コーン にんにく レタス はくさい きゅうり レモン もやし	865kcal ①34.6 ②31.2 ③106.9 ④2.8

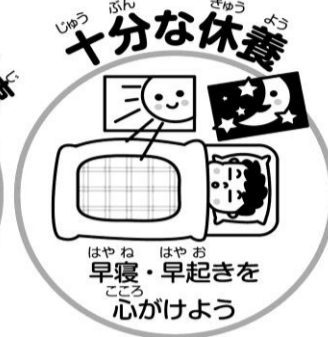
※献立は変更することがあります。

下線の食材は地場産物です。

栄養表示は高等部が基準です。高等部を1として、小学部低学年0.6、小学部高学年0.7、中学部0.9の割合で量を調整しています。
★印がついている日は星の形をしたラッキーにんじんが入っています。

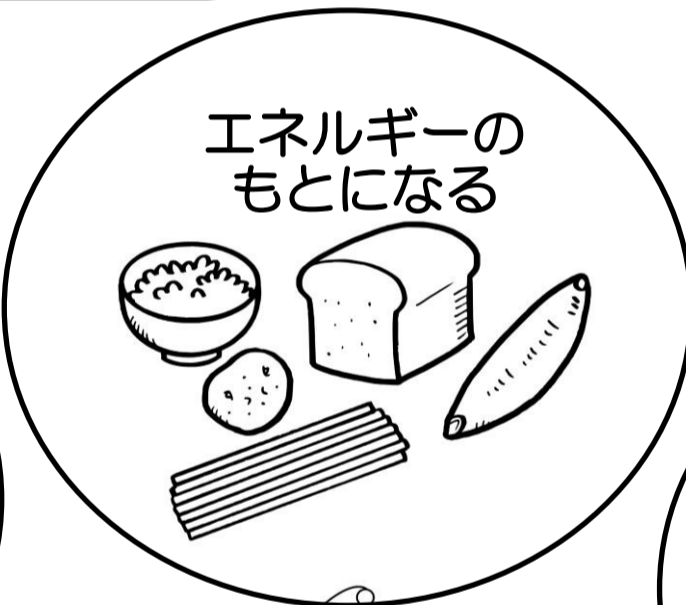
12月給食だより

いよいよ今年も最後の月になりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも子どもたちは元気いっぱいです。一方で、風邪気味の人もだんだんが増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養をとり、適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



今月の給食目標

ごはんとおかずをバランスよく食べよう



3つの色の食品をバランスよく組み合わせて食べると、強い骨や筋肉をつくったり、元気に遊べたり、カゼをひかない強い体になるよ！



冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わると考えられていました。この日に旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りのよいゆず湯で身を清め、病気をはらう習慣ができました。今年12月22日が冬至の日です。



今年度から、献立材料を赤・黄・緑の3つの栄養素に分けます。ぜひ、活用してください。

