
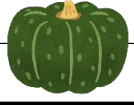
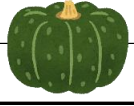



12月 よていこんだてひょう

2023年 12月

京都府立井手やまぶき支援学校

ひ日	こんだてめい 献立名		ぎゆうにゆう	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	I初ギ- たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)	
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える		
季節の味 おでん	ごはん	おかゆ	○		こめ		742 kcal	
	やさいふりかけ	のりのつくだに						29.3 g
	おでん	おでん		とりにく,あつあげ,うずらたまご,ちくわ	こんにやく,ひまわりゆ,さとう		だいこん,さんどまめ	2.9 g
	みそしる	みそしる		わかめ,みそ			もやし,こまつな	
旬 たら	ごはん	おかゆ	○		こめ		705 kcal	
	たらのさいきょうやき	たらのさいきょうやき		すけとうだら,しろみそ			33.8 g	
	ひじきのいために	やわらかひじきムース		ひじき,あぶらあげ	ひまわりゆ,さとう	にんじん,グリーンピース	2.6 g	
	けんちんじる	やわらかけんちんじる		とりにく,もめんどうふ	さといも	だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ		
旬 みずな	こがたパン	こがたパンがゆ	○		バターロールパン,テーブルロールパン		718 kcal	
	わふうスパゲティ	わふううどん		とりにく,きざみのり	スパゲッティ,ひまわりゆ	たまねぎ,えのきたけ,しめじ,しいたけ,みつば	31.9 g	
	みずなどじゃこチーズのサラダ	キャベツとしらすのサラダ		ちりめんじゃこ,チーズ	ひまわりゆ	みずな,キャベツ,にんじん,にんにく	3.0 g	
熊野なまず	ごはん	おかゆ	○		こめ		739 kcal	
	くまのなまずのかばやきふう	くまのなまずのあげにかばやきソース		くまのなまず	かたくりこ,なたねゆ,さとう		27.9 g	
	だいこんのうめおかかあえ	だいこんのうめあえ		はなかつお	さとう	だいこん,こまつな,ばいにく	2.8 g	
	みそしる	みそしる		わかめ,みそ		しめじ,もやし,にんじん,ねぎ		
旬 みかん	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		778 kcal	
	マーボーどうふ	マーボーどうふ		もめんどうふ,ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,ぶたレバーチップ,みそ	ごまあぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,ほししいたけ,ねぎ	28.7 g	
	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイのスープ				チンゲンサイ,えのきたけ,はくさい,コーン	2.2 g	
	みかん	かんづめみかん				みかん		
8金	ごはん	おかゆ	○		こめ		739 kcal	
	ヤンニョムチキン	とりのからあげにヤンニョムあじ		とりにく	かたくりこ,なたねゆ,ごまあぶら	にんにく	29.4 g	
	ナムル	キャベツのナムル			ごまあぶら,すりごま	もやし,にんじん,ほうれんそう	2.3 g	
	わかめスープ	チンゲンサイのスープ		わかめ	ごまあぶら	えのきたけ,たまねぎ		
11月	ごはん	おかゆ	○		こめ		707 kcal	
	さばのしょうがに	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	29.7 g	
	あおなのおひたし	あおなのおひたし			すりごま	こまつな,はくさい,もやし	2.3 g	
	すましじる	すましじる		かまぼこ	てまりふ	たまねぎ,みつば		
やまぶき誕生祭	こくとうパン	こくとうパンがゆ	なし		こくとうパン		785 kcal	
	のむヨーグルト	のむヨーグルト		のむヨーグルト			29.0 g	
	やまぶきデミグラスハンバーグ	やまぶきやわらかハンバーグ		ぎゅうひきにく,ぶたひきにく	ひまわりゆ,かたくりこ,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,たけのこ	2.9 g	
	コーンスープ	コーンスープ			かたくりこ	コーン,クリームコーン,はくさい,こまつな		
13水	チキンライス	やわらかチキンライス	○	とりにく	こめ,ひまわりゆ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,マッシュルーム,ホルトマト	718 kcal	
	やきウインナー	さけのしおやき		ソーセージ			26.9 g	
	やさいとベーコンのスープ	やさいスープ		ベーコン		はくさい,こまつな,えのきたけ	2.7 g	
14木	ごはん	おかゆ	○		こめ		733 kcal	
	にしんのいちやぼし	さわらのむしやき		にしんのいちやぼし			30.2 g	
	きりぼしだいこんのいために	だいこんのもの		とりにく	ひまわりゆ,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,さんどまめ	2.4 g	
	あつあげのみそしる	おぼろどうふのみそしる		あつあげ,みそ		こまつな,しめじ		
どよん献立	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		861 kcal	
	ツェッペリンカレー	やわらかポークカレー		ぶたにく,スキムミルク	ひまわりゆ,じゃがいも,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,れんこん,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ホルトマト	31.1 g	
	いりじゃこ	しらすに		にぼし			2.0 g	
	いちご&ブルーベリーゼリーあえ	いちご&ブルーベリーゼリーあえ			いちご&ブルーベリーゼリー	みかん,パインアップル,アロエ		

日	献立名		献立	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	基本食	形態食		血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
冬至 18月	ごはん	おかゆ	○		こめ		772 kcal
	さわらのゆうあんやき	さわらのゆうあんやき		さわら		ゆず 	32.8 g
	かぼちゃのもの	かぼちゃのもの			さとう	かぼちゃ 	2.6 g
	あかだし	あかだし		もめんどうふ,わかめ,まめみそ		たまねぎ,ねぎ 	
クリスマス 19火	あじつけパン	あじつけパンがゆ	○		あじつけパン		887 kcal
	タンドリーチキン	タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト		にんにく,しょうが,レモンかじゅう	39.7 g
	クリスマスサラダ	クリスマスサラダ			オリーブゆ 	キャベツ,コーン,えだまめ,にんじん,あかパプリカ	3.3 g
	トマトスープ	トマトスープ		ソーセージ		たまねぎ,セロリ,ホールトマト,バジル	
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ			クリスマスケーキ		

工房あんじゅさん
によるスペシャルケーキ

- 肉加工品、練り物はノンアレルギー製品（乳・卵・小麦不使用）を使用しています。
- 地場産の食品は太字で表記しています。
- 献立は都合により変更する場合があります。
- 小・中・高 統一メニューを実施し、配缶量を調整しています。

〈基準〉 児童生徒の身体記録より算出 小学部 579 kcal 中学部 758 kcal 高等部 834 kcal

🐟 なまずってどんなお魚？

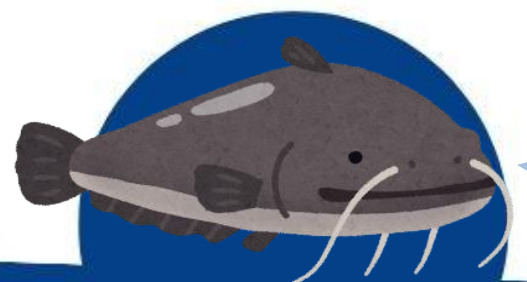
古代から食用の魚として漁かくされてきました。神経質でデリケートな性格から暴れたり飛びはねることも多いため、地しんと関連付けられ浮世絵に描かれるなど、人間との関わりが深いたん水魚です。

🐟 熊野なまずの特徴

「熊野なまず」は、和歌山県の美しい山の麓から流れる地下水で、卵から生まれて、成魚になるまで育った完全養殖のなまずです。きれいな水の掛け流しと餌抜きを行った後、素早く血抜き、ぬめり取りを行うことで、臭みのない新鮮ななまずを食べられます。刺身やしゃぶしゃぶ、蒲焼きなどにして食べることがおすすめです。

🐟 なんて給食にでるの？

関西広域連合による域内特産農林水産物の地産地消を推進する取組で、学校給食のために、無償で提供していただきました。 ※地産地消：地元でとれた生産物を地元で消費すること。



なまずについて学ぼう

なまずを提供していただく新宮港埠頭株式会社による出前事業を高等部で実施します。全校対象の生きたなまずとのふれあい体験も！

なまずふれあい体験(全校対象)
 12月6日(水)10:00~10:20 @ランテールム 途中入退出OK!
ぜひきてね😊

給食になまずが登場!?

12月6日(水) なまずの蒲焼き