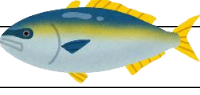


12月 よていこんだてひょう

2024年 12月

京都府立井手やまぶき支援学校

日	よていめい 献立名		ぎゅうにゅう	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしょく 基本食	けいたいしょく 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	
2月	わかめごはん	おかゆとのりのつくだに	○	わかめ	こめ		751 kcal
	にくじゃが	にくじゃが		ぎゅうにく,さつまあげ	じゃがいも,しらたき,ひまわりゆ,さとう	にんじん,たまねぎ,グリーンピース	26.5 g
	えのきのみそしる	みそしる		みそ		えのきたけ,キャベツ,ねぎ	2.7 g
3火	あじつけパン	あじつけパンがゆ	○		あじつけパン		693 kcal
	しろみぎかなのガーリックマヨやき	しろみぎかなのガーリックマヨむしやき		しろみぎかな	ノンエッグマヨネーズ,さとう	レモンかじゅう,にんにく	33.1 g
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそうのソテー			ひまわりゆ	もやし,ほうれんそう	3.2 g
	にくだんごスープ	にくだんごスープ				しめじ,たまねぎ,にんじん	
旬みかん 4水	ごはん	おかゆ	○		こめ		778 kcal
	マーボー豆腐	マーボー豆腐		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	
旬ぶり 5木	ごはん	おかゆ	○		こめ		807 kcal
	ぶりのたつたあげ	はまちのたつたあげに		ぶり 	かたくりこ,なたねゆ	しょうが	31.1 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	2.1 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	
旬だいこん 6金	ごはん	おかゆ	○		こめ		772 kcal
	じゃこのいりに	しらすに		ちりめんじゃこ		しょうが 	35.7 g
	おでん	おでん		とりにく,あつあげ,うずらたまご,ちくわ	こんにゃく,ひまわりゆ,さとう	だいこん,さんどまめ	3.2 g
	みそしる	みそしる		わかめ,みそ		もやし,こまつな	
旬わかさぎ 9月	ごはん	おかゆ	○		こめ		738 kcal
	わかさぎのからあげ	さわらのあげに		わかさぎ 	かたくりこ,なたねゆ		28.1 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	3.1 g
	あつあげのみそしる	おぼろ豆腐のみそしる		あつあげ,みそ		こまつな,しめじ	
旬ブロッコリー 10火	ミルクパン	ミルクパンがゆ	○		ミルクパン		707 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	35.7 g
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラダ			ひまわりゆ,さとう 	ブロッコリー,キャベツ,コーン,しょうが,レモンかじゅう	2.8 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	
旬水	むぎごはん	おかゆ	なし		こめ,むぎ		886 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト		のむヨーグルト			28.5 g
	まめまめカレー	まめまめカレー		ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,だいずミート,だいず,ひよこまめ,スキムミルク	ひまわりゆ,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,えだまめ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	2.0 g
	トロピカルマンゴーゼリー	トロピカルマンゴーゼリー			マンゴーゼリー	みかん,パインアップル	
やまぶき誕生祭 12木	トマトとたけのこのスパゲティ	ツナとトマトうどん	○	ツナ,ベーコン 	スパゲッティ,ひまわりゆ	たまねぎ,たけのこ,ピーマン,ホールトマト	732 kcal
	かみかみサラダ	だいこんサラダ			ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん,コーン,にんじん,えだまめ	28.3 g
	どうにゅうドーナツボール(まっちゃきなこかけ)	まっちゃきなこドーナツムース		きなこ	どうにゅうドーナツボール,だいずゆ,さとう	まっちゃ	2.5 g
旬金 13	ごはん	おかゆ	○		こめ		722 kcal
	さばのみそに	さばのみそに		さば,みそ	さとう	しょうが	30.2 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	2.4 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	
旬 16月	ごはん	おかゆ	○		こめ 		733 kcal
	ちゅうかどんぶり	ちゅうかどんぶり		ぶたにく	ひまわりゆ,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,もやし,はくさい,さんどまめ,ほししいたけ	28.3 g
	はるさめスープ	やさいスープ		ソーセージ	はるさめ	キャベツ,にんじん	2.2 g

日	献立名		献立	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー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	
冬至献立	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパンがゆ	○		ぜんりゅうふんパン		740 kcal
	かぼちゃのシチュー	かぼちゃのシチュー		とりにく, スキムミルク, なまクリーム	ひまわりゆ, バター, こむぎこ	かぼちゃ, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ	29.0 g
	だいこんのゆずサラダ	だいこんのゆずサラダ			オリーブゆ, はちみつ 	だいこん, こまつな, ゆず, ゆずかじゅう	3.4 g
18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, グリンピース, マッシュルーム, ホールトマト	851 kcal
	やきウインナー 	さけのしおやき		ソーセージ			28.5 g
	やさいスープ	やさいスープ				だいこん, こまつな, えのきたけ	2.6 g
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ			工房あんじゅさんのケーキ		

■ 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。

■ 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 570 kcal 中学部 761 kcal 高等部 823 kcal

12日（木）やまぶーバースデー
12月12日はやまぶーの4歳の誕生日。
給食でもやまぶーの大好きなたけのこや
おちゃをつかった献立で
お祝いします。



17日（火）冬至献立
冬至には運気をあげるために
かぼちゃを食べたり、邪気を払
うためにゆず湯に
入ったりします。



18日（水）お楽しみクリスマス献立
2024年最後の給食は、お楽しみデザートと
してクリスマスケーキがつきます。このケーキは、
「工房あんじゅ」さんが作ってくださっています。
工房あんじゅさんはみなさんの先輩も利用して
いる施設です。
素敵なケーキをお楽しみに。



給食レシピ紹介①

大根もち

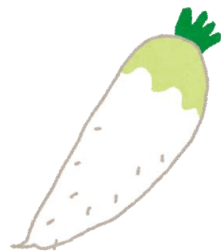
～スポーツ文化の日で大好評！～

材料（大人4人分）

食材名	分量 (g)	目安
大根	300	1/3本
ねぎ	16	1/5本
かたくりこ	60	大さじ6
ごま油	20	大さじ2
★ こいくちしょうゆ	12	小さじ2
★ す	6	小さじ1
★ さとう	4	小さじ1
★ みりん	6	小さじ1
★ いりごま	4	小さじ1
★ 水	20	小さじ4

作り方

- ★をよくまぜあわせ、加熱しておく。
- ねぎは小口切りにする。大根は皮ごとすりおろす。
- すりおろした大根は、水分を分けておく。
- 2と片栗粉を混ぜ合わせ、大根の水分をいれながらまるめられるかたさに調整する。
- ホットプレートにごま油をひき、まるめた生地をのせる
- 両面焼き、こんがり焼けたらお皿にのせ、1をかけて完成。



☑ポイント

大根の水分をたしても生地がかたければ水を足してください。
大根は1/3千切りにすると食感がかわります。
多めの油で揚げ焼きにすることで外カリもちに仕上がります。
（給食では揚げています）

給食レシピ紹介②

だしがらのふりかけ

～食のSDGs～

材料（大人5人分）

食材名	分量 (g)	目安
かつおぶし	25	ふたつかみ
こんぶ	12	15cm
★ こいくちしょうゆ	9	大さじ1/2
★ みりん	7.5	小さじ1と1/2
★ 料理酒	15	大さじ1
★ きび砂糖	6	小さじ2
★ 水	13	大さじ1と1/2
いりごま	5	大さじ1

作り方

- かつおぶしとこんぶで出汁を取る。→お好きな料理へ！
- 出汁を取った後のかつおぶし、こんぶの水気をよく切る。
かつおぶしはみじん切り、昆布は1cm角にする。
- フライパンでかつおぶしをから煎りする。
- 乾いてきたら、昆布、★を加える。
- 煮詰まったら、いりごまを加えて完成



☑ポイント

普段は捨ててしまうだしがらを有効活用しましょう。
だしをとって調理すると、食材の本来のよさが引き出されます。
ぜひふりかけと合わせてチャレンジしてみてください。