よていこんだてひょう12月

京都府立南山城支援学校

※栄養量は上段小学部、下段中学・高等部を表します。
※肉加工品、練物はノンアレルゲン（乳・卵不使用）製品を使用しています。

令和4年12月

日 曜日	献立名	材料名				栄養量		
		熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー（キロカロリー）	たんぱく質（グラム）	塩分（グラム）
1 木 身体が温まる汁物	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			541	26.5	2.3
	とりにくのごまてりやき	すりごま　いりごま	とりにく		さけ　みりん　しょうゆ			
	いそかあえ	さとう	のり	こまつな　キャベツ にんじん	す　しょうゆ			
	ぐだくさんみそしる	さといも	みそ	だいこん　にんじん しめじ　あおねぎ	けずりぶし	697	29.4	2.7
2 金 旬の味 水菜	むぎごはん	こめ　むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	27.6	2.8
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが	さけ　しょうゆ			
	みずなのからしあえ			みずな　はくさい	しょうゆ　みりん　からし			
	しめじのみそしる		みそ	しめじ　キャベツ にんじん　あおねぎ	けずりぶし	766	30.6	3.3
5 月 季節の味 もみじ焼き	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			642	26.0	2.6
	さわらのもみじやき	ノンエッグマヨネーズ	さわら	にんじん	しお			
	あおなのいためもの	ひまわりゆ		こまつな　もやし	しお　こしょう　しょうゆ			
	もずくスープ		もずく	えのきたけ　にんじん あおねぎ	けずりぶし　さけ しょうゆ	813	30.3	3.2
6 火 キムチとたくあんで「キムたく」	キムたくごはん	こめ　ひまわりゆ	ぶたにく　ベーコン	はくさいキムチ たくあんづけ	スープベース	602	21.9	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やきウインナー		ウインナー					
	コーンスープ	かたくりこ		コーン　こまつな はくさい　にんじん クリームコーン	しょうゆ　こしょう けずりぶし	773	25.5	3.3
7 水 豆を食べよう	ミルクパン	ミルクパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643	30.8	2.3
	ポークビーンズ	ひまわりゆ	だいず　ぶたにく	グリンピース　にんじん しょうが　にんにく たまねぎ　トマトみずに	ケチャップ　しょうゆ ウスターソース　ワイン しお　こしょう オールスパイス			
	やさいサラダ	ひまわりゆ		キャベツ　もやし コーン　にんじん	す　しょうゆ　ワイン しお　こしょう	842	38.4	2.9

令和4年12月

※肉加工品、練物はノンアレルゲン(乳・卵不使用)製品を使用しています。

日 曜日	献立名	材料名				栄養量		
		熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	塩分(グラム)
8 木 みかんでビタミン	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			629	26.5	1.8
	ぶたにくのやながわに	かたくりこ さとう	ぶたにく　たまご	ごぼう　たまねぎ にんじん　みつば	しょうゆ　さんしょう さけ　けずりぶし　みりん			
	なめこじる		わかめ はっちょうみそ	なめこ　あおねぎ	けずりぶし	812	31.9	2.2
	みかん			みかん				
9 金 まったり西京焼き	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	25.5	2.0
	さけのさいきょうやき		あきざけ しろみそ		さけ　みりん			
	そくせきづけ		しおこんぶ	はくさい　きゅうり	しょうゆ　さけ			
	すましじる		てまりふ	たまねぎ　みつば	しょうゆ　しお けずりぶし　だしこぶ	711	28.2	2.4
12 月 人気の春雨	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			680	26.6	3.2
	ピーナツクリーム	ピーナツクリーム						
	はるさめとにくだんごの	はるさめ	にくだんご	はくさい　にんじん	スープベース　こしょう			
	スープに	かたくりこ	うずらたまご	たけのこ　にら	しょうゆ　しお	867	32.9	3.9
	だいこんサラダ	ひまわりゆ	まぐろみずに	だいこん　ほうれんそう	しょうゆ　す			
13 火 ひじきでミネラル	いりこなめし	こめ　むぎ	いりこなめしふりかけ					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	30.3	2.3
	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ　さけ			
	ひじきのいために	ひまわりゆ　さとう	ひじき あぶらあげ	グリンピース　にんじん	みりん　しょうゆ けずりぶし	779	34.3	2.9
	みそしる		とうふ　みそ	たまねぎ　あおねぎ	けずりぶし			
14 水 旬の味 花野菜	こがたパン	こがたパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	26.4	2.6
	スパゲティミートソース	スパゲティ ひまわりゆ	あいびきミンチ こなチーズ	しょうが　にんにく たまねぎ　グリンピース トマトみずに　にんじん	トマトピューレ ケチャップ　しょうゆ ウスターソース しお　こしょう			
	はなやさいのサラダ	ひまわりゆ さとう		ブロッコリー カリフラワー	りんごす しお　こしょう	729	31.0	3.0

令和4年12月

※肉加工品、練物はノンアレルゲン(乳・卵不使用)製品を使用しています。

日 曜日	献立名	材料名				栄養量		
		熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	塩分(グラム)
15 木	むぎごはん	こめ　むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
ほくほくカレーライス	さつまいもカレーライス	さつまいも　バター ひまわりゆ こむぎこ	ぎゅうにく スキムミルク	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん グリンピース　りんご トマトみずに	カレーこ　ターメリック カルダモン　クミン ワイン　ウスターソース オールスパイス しょうゆ　こしょう ガラムマサラ　しお スープベース	765 971	29.1 34.4	2.1 2.3
	いりじゃこ		かえりじゃこ					
	ヨーグルト		ヨーグルト					
16 金 冬至献立	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			649	27.1	2.3
	ぶりのてりやき		ぶり		しょうゆ　さけ　みりん			
	だいこんのゆずあえ	さとう　すりごま		だいこん　にんじん　ゆず	しお　す　しょうゆ	810	30.0	2.6
	かぼちゃのみそしる		わかめ　みそ	かぼちゃ　たまねぎ	けずりぶし			
19 月 クリスマス献立	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ヤンニョムチキン	かたくりこ　こめゆ ごまあぶら　さとう いりごま	とりにく	にんにく	しお　さけ　ケチャップ コチュジャン　みりん	715	28.8	2.4
	ナムル	ごまあぶら　いりごま		もやし　ほうれんそう	しお　こしょう			
	やさいスープ			はくさい　しめじ えのきたけ	けずりぶし　しょうゆ しお　こしょう	856	33.9	3.0
	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ						

<しっかり食べて元気に過ごしましょう!>

気温が下がって空気が乾燥してくると、感染症の流行が心配されます。
手洗い、うがい、マスクなどこれまでのコロナ対策はもちろんですが身体の免疫力をアップさせる事も病気の予防に大切です。
冬に旬を迎える野菜や果物、魚介類にはビタミン、ミネラル、たんぱく質が豊富に含まれており健康維持に役立ちます。

＊16日　鰤の照り焼き、大根の柚子和え、南瓜の味噌汁・・・冬至(今年は12月22日)にちなんだメニューです。
冬至に南瓜を食べると風邪をひかないと言われます。