

よていこんだてひょう12月



引き続きさつま芋とお米は児童生徒の皆さんが収穫したものを利用します。

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、練物はノンアレルギー（乳・卵不使用）製品を使用しています。

令和5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 金 マ お ー 肉 ポ ー た っ 豆 ぶ 腐 り	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584	25.2	1.7
	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう かたくりこ	とうふ みそ ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ あおねぎ	しょうゆ しお とうばんじゃん			
	やさいスープ			はくさい しめじ にんじん えのきたけ	けずりぶし しょうゆ しお こしょう	765	30.3	1.9
4 月 あ た ポ タ ト マ ろ で う	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	26.9	2.1
	ポトフ	ひまわりゆ じゃがいも	とりにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ	しょうゆ しお こしょう スープベース	763	33.9	2.8
	ヨーグルト		ヨーグルト					
5 火 人 松 風 メ ニ ュー	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	26.6	1.5
	まつかぜやき	パンこ いりごま	とりミンチ みそ とうにゅう あおのり	たまねぎ しょうが	しお さけ			
	さわにわん		ぶたにく	だいこん えのきたけ こまつな にんじん	けずりぶし しょうゆ こしょう	740	29.5	1.6
6 水 豆 を 食 べ よ う	あじつけパン	あじつけパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			666	27.4	2.4
	チリコンカーン	ひまわりゆ かたくりこ	ひよこまめ ぶたミンチ	さんどまめ にんじん にんにく たまねぎ	ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお チリパウダー ワイン パプリカ こしょう			
	ゆでやさい			キャベツ もやし にんじん	あおじそドレッシング	878	33.9	3.0
7 木 地 産 水 菜 消	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			664	29.7	3.0
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	さけ			
	みずなのびたし (山城町の水菜)	さとう	あぶらあげ	みずな はくさい	しょうゆ けずりぶし	818	32.9	3.3
	みそしる		わかめ みそ	もやし あおねぎ	けずりぶし			

令和5年12月

日 曜 日	献立名 こんだてめい けんりつめい	材 料 名 さいりょうめい ざいりょうめい				栄 養 量 えいようりょう えいようりょう		
		ねつちから 熟や力のもとになる食品 ねつちから じよくひん	からだつく 体を作る食品 からだつく しよくひん	からだ 体の調子を整える食品 からだ ちようしととの しよくひん	ちようみりよう 調味料・その他 ちようみりよう た	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 金 お 楽 し ハ ミ ン の	たかなチャーハン	こめ ごまあぶら いりごま	ぶたミンチ たまご	たかなづけ	しょうゆ	601	25.7	2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	むしシューマイ		しゅうまい			741	29.8	2.8
	はくさいスープ			はくさい えのきたけ にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
11 月 「 醬 わ っ て コ ク を	こくとうパン	こくとうパン				545	25.7	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ホイコーロー	ごまあぶら さとう	ぶたにく はっちょうみそ	キャベツ にんじん にら ピーマン しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ とうばんじゃん さけ てんめんじゃん	731	32.1	3.0
	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 しょうゆ さけ			
12 火 今 月 は カ レ ー で す （ 鶏 肉 ） の	むぎごはん	こめ むぎ				717	23.3	2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	じゃがいも ひまわりゆ こむぎこ バター	とりにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース りんご トマトみずに	カレーこ ターメリック カルダモン こしょう ウスターソース クミン しょうゆ スープベース オールスパイス しお ガラムマサラ ワイン	924	28.2	2.7
	だいこんサラダ	ごまあぶら さとう すりごま	わかめ ツナフレーク	だいこん きゅうり	しお しょうゆ さけ す			
13 水 新 メ ニ ュ ー	ごはん	こめ				652	27.0	2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とりそぼろどんぶり	さとう ひまわりゆ	とりにく たまご	しょうが べにしょうが	しょうゆ さけ みりん しお こしょう	846	32.7	3.4
	みそしる	さつまいも	みそ	えのきたけ あおねぎ	けずりぶし			
14 木 白 味 の 決 め 手	ごはん	こめ				568	21.6	2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しろみざかなの みそマヨネーズやき	ノンエッグマヨネーズ	たら しろみそ みそ	たまねぎ コーン	さけ しお	722	24.4	2.3
	もやしのソテー	ひまわりゆ	ベーコン	もやし にんじん	しお こしょう しょうゆ			
	あおなスープ			こまつな えのきたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ けずりぶし			
15 金 食 べ 豆 を う	ごはん	こめ				635	27.9	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	こんぶととりにくと だいずのもの	ひまわりゆ さとう	こんぶ とりにく だいず	しょうが にんじん こんにゃく さんどまめ	さけ みりん しょうゆ	824	33.6	2.4
	みそしる		あぶらあげ みそ	こまつな もやし	けずりぶし			

日 曜 日	献立名	材料名				栄養量		
		おつちから 熟や力のもとになる食品	からだつく 体を作る食品	からだ 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)
18 月 オリーブ油の風味が効いています	こくさんこむぎパン	こくさんこむぎパン				501	26.1	2.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しおこうじバジルチキン	オリーブゆ	とりにく	にんにく	しおこうじ バジル ワイン			
	やさいサラダ (てづくりキャロットドレッシング)	オリーブゆ		キャベツ もやし さんどまめ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	トマトピューレ みりん しょうゆ りんごす しお こしょう	652	30.3	2.9
	レタススープ			レタススープ えのきたけ にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし			
19 火 クリスマス献立	チキンライス	こめ バター ひまわりゆ	とりにく	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	スープベース ワイン しお トマトピューレ ケチャップ こしょう	535	12.2	1.9
	オレンジジュース			オレンジジュース				
	おほしさまスープ	こめこマカロニ	ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ こしょう けずりぶし	714	15.9	2.2
	クリスマスデザート	こめこカップケーキ						

<今月の給食トピックス>

・引き続きさつま芋とお米は、児童生徒の皆さんが収穫したものを利用します。

・7日 水菜の煮びたし
木津川市山城町で採れた水菜を使います(地産地消)。

・19日 クリスマス献立
今年はチキンライスとお星さまの形のマカロニが入ったスープ、お楽しみのオレンジジュース(125ml入り)とカップケーキという盛りだくさんの内容です。

・寒い日が続きます。風邪やインフルエンザの予防に手洗い、うがい、そして三食をきちんと摂りましょう。
薬物を使ったスープや根菜類の煮物、あんかけやとろみを使った料理は身体を内側から温めてくれるので、風邪への抵抗力を高めてくれますよ。

