令和５年度

１２月献立予定表

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからのもとになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
１日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		737 27.7 28.4 2.1
	ごはん	こめ			
	とりにくのてりマヨやき	マヨネーズ　かたくりこ　さとう	とりにく		
	キャベツとちんげんさいのごまサラダ	ごま　さとう　サラダあぶら		キャベツ　ちんげんさい　にんじん	
	じゃがいもとはくさいとみそしる	じゃがいも	わかめ	はくさい	
４日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	３か：みかんのひ	738 23.8 19.6 2.6
	わかめごはん	こめ	わかめ		
	さんまのみぞれに	(さとう　かたくりこ)	(さんま)	(だいこん)	
	れんこんとこんにゃくのきんぴら	さとう　サラダあぶら		こんにゃく　れんこん　にんじん　さやいんげん	
	さつまいもとこまつなのみそしる	さつまいも		こまつな　えのき	
	みかん			みかん	
５日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		729 33.0 33.9 2.6
	ロールパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	ミートローフ	サラダあぶら　パンこ	ぎゅうにく　ぶたにく　たまご	たまねぎ　にんじん　グリーンピース　コーン	
	キャロットラペ	オリーブオイル　さとう	ハム	にんじん　たまねぎ　レモンかじゅう	
	かぼちゃとキャベツのスープ	サラダあぶら	ベーコン	かぼちゃ　キャベツ　たまねぎ　にんじん	
６日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		724 26.8 19.7 2.9
	ごはん	こめ			
	マーボーだいこん	ごまあぶら　かたくりこ　さとう	ぶたにく	だいこん　たまねぎ　しいたけ　はねぎ しょうが　にんにく	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら　さとう	ハム	もやし　きゅうり　にんじん	
	ヨーグルト	(さとう)	(にゅうせいひん　にゅうたんぱく)	(かんてん)	
７日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		754 33.5 26.4 2.5
	ごはん	こめ			
	チキンなんばん	マヨネーズ　こむぎこ　さとう　こめあぶら	とりにく	はねぎ　たまねぎ	
	はくさいとほうれんそうのごまあえ	ごま　さとう		はくさい　ほうれんそう　にんじん	
	とうふとねぎのみそしる		とうふ　わかめ	ねぶかねぎ	
８日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ふるさときゅうしょくのひ	737 34.6 24.2 2.7
	ごはん	こめ			
	シルバーのおちゃパンこやき	パンこ　サラダあぶら	シルバー	せんちゃ	
	ちんげんさいとキャベツのあえもの	さとう		ちんげんさい　キャベツ　もやし	
	とんじる	さといも　サラダあぶら	ぶたにく　とうふ	だいこん　ごぼう　にんじん　こんにゃく はねぎ	
１１日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		730 22.5 20.3 2.4
	ハヤシライス	こめ　むぎ			
		こむぎこ　バター　サラダあぶら　さとう	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　しめじ　にんにく	
	ちんげんさいのこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ　ちんげんさい　にんじん	
	ヤクルト	(さとう)	(だっしふんにゅう)		
１２日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		727 26.5 31.3 2.3
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	ジャム（★セレクト）	(みずあめ　さとう)（★メイプルシロップ）		(★いちご)(★みかん)(★ブルーベリー)	
	ポテトとおこめのささみカツ	(じゃがいも　こめパンこ　さとう) こめあぶら	(とりにく　だいずたんぱく)		
	オーロラドレッシングサラダ	マヨネーズ　さとう	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん	
	コーンクリームスープ	こむぎこ　サラダあぶら　バター　さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう　ベーコン	クリームコーン　たまねぎ	
１３日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		746 30.0 29.3 2.4
	ごはん	こめ			
	さばのごまダレやき	ごま　さとう	さば		
	レモンじょうゆあえ	さとう	ハム	ちんげんさい　キャベツ　レモンかじゅう	
	とうふとなめこのみそしる		とうふ	なめこ　ねぶかねぎ	

14日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		726 31.9 23.0 2.4
	ごはん	こめ			
	すきやきふうに	さとう　サラダあぶら	ぎゅうにく　やきどうふ	はくさい　にんじん　こんにゃく　ねぶかねぎ えのき	
	キャベツとちんげんさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ　ちんげんさい　きゅうり	
	じゃがいもとだいこんのみそしる	じゃがいも	わかめ	だいこん	
15日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		721 24.2 22.8 2.2
	ごはん	こめ			
	しずおかけんさんだしまきたまご	(しょくぶつゆし)	(たまご)		
	ちくぜんに	サラダあぶら　さとう	ちくわ　とりにく	ごぼう　れんこん　にんじん　こんにゃく しいたけ　グリーンピース	
	さつまいもとみずなのみそしる	さつまいも		もやし　みずな	
18日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	12がつ22にちは　『とうじ』	736 30.0 19.2 2.3
	ごはん	こめ			
	ぶたにくとはくさいのみそいため	サラダあぶら　さとう	ぶたにく　あつあげ	はくさい　にんじん　もやし　しいたけ　はねぎ しょうが	
	かぼちゃのそぼろに	さとう　かたくりこ	とりにく	かぼちゃ　グリーンピース	
	たまねぎとこまつなのすましじる			たまねぎ　こまつな　えのき	
19日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		740 33.3 38.3 2.5
	ロールパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	ぶたにくのマスタードやき	マヨネーズ	ぶたにく		
	ごまドレッシングサラダ	ごま　さとう　ごまあぶら	とりにく	キャベツ　ほうれんそう　ごぼう　コーン	
	オニオンスープ	サラダあぶら		たまねぎ　にんじん　ちんげんさい	
20日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぶりのひ	749 23.8 29.3 1.8
	ごはん	こめ			
	ぶりフライ	(パンこ　こむぎこ)　こめあぶら	(ぶり)		
	きゅうりとかにかまのすのもの	さとう	わかめ　かにかまぼこ	きゅうり　キャベツ	
	だいこんとにんじんのみそしる			だいこん　にんじん　こまつな	
21日(木)	ぎゅうにゅう　クリスマスメニュー		ぎゅうにゅう		728 27.6 25.1 2.7
	チキンライス	こめ　むぎ　バター	とりにく	たまねぎ　にんじん　コーン　グリーンピース	
	もみのきがたハンバーグ	(とんし　さとう)さとう	(とりにく　ぶたにく)	(たまねぎ　トマト　しょうが　にんにく) ブロッコリー　にんじん	
	ふゆやさいのコンソメスープ		ベーコン	だいこん　はくさい　にんじん　ちんげんさい	
	メゾンドノエル	(さとう　こむぎこ　チョコレート　みずあめ ココアパウダー　かとうれんにゅう)	(にゅうせいひん　たまご)		

＊加工品の材料は()で表示しています。　＊材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。

幼稚部×0.52　小1，2×0．59　小3，4×0．68　小5，6×0．83

≪今月の目標≫冬野菜をたくさん食べよう

冬野菜は身体を温めるものが多く、寒さで冷えた体の血行を良くしてぽかぽかにするはたらきがあります。

また、ビタミンCが多く含まれる野菜がたくさんあります。ビタミンCには免疫力を高めるはたらきがあり、風邪などの感染症予防に役立ちます。たくさん食べて、寒さに負けない体をつくり、元気に過ごしましょう！

あなたは指先ちょこっとさん？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？　これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

「ふゆやさい」いろいろ♪

「ふゆやさい」には、いろいろな しゅるいがあるよ。しっているかな？

みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。