

# 令和4年度 12月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価						
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
											kcal	g	g	g			
1	木	中自立 おすすめ 献立	丸形パン	ハンバーグ	○	○			豚肉、鶏肉	玉ねぎ、生姜	パン、さとう	小	401	19.9	19.3	1.9	
				さくさくサラダ	○						キャベツ、きゅうり、コーン	ポテトチップス	中	389	19.3	18.7	1.7
			牛乳	コンソメスープ						ベーコン、鶏肉	人参、玉ねぎ、もやし		大	765	32.8	28.2	3.6
				抹茶ミルクプリン		○				牛乳	抹茶	さとう					
2	金		ごはん	手作りふりかけ					かつお節		米、ごま	小	572	22.3	20.5	1.8	
				太刀魚のフライ	○					太刀魚		小麦粉、パン粉	中	643	24.7	22.1	2.0
			牛乳	切干し大根とハムのサラダ						ハム	切干し大根、ほうれん草、人参	マヨネーズ風ドレッシング	大	742	28.6	25.1	2.7
				豚汁						牛乳、豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、大根、人参、葉ねぎ	里芋					
5	月		ごはん	ぶりの塩焼き					ぶり		米	小	394	14.0	11.0	1.3	
				ひじきと大豆のサラダ						ひじき、大豆	ブロッコリー、人参	ごま、さとう、マヨネーズ風ドレッシング	中	443	14.9	11.5	1.5
			牛乳	すまし汁						牛乳、なると、わかめ	しいたけ		大	657	28.7	23.4	1.9
6	火	近藤さんの さつまいも	食パン	鶏のチーズ焼き	○	○			鶏肉、チーズ	にんにく	パン	小	548	23.9	18.0	1.8	
			ブルーベリージャム	クリームシチュー	○	○				ウインナー、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー	ジャム、じゃがいも、米油、バター、小麦粉	中	572	25.0	19.5	2.0
			牛乳	焼きいも						牛乳		さつまいも	大	728	33.4	23.4	2.7
7	水	セレクト 献立	ごはん	ふりかけセレクト さけorおかか					ふりかけ		米	小	503	19.8	15.7	1.8	
				高野豆腐の卵とじ			○			高野豆腐、卵、鶏肉	しいたけ、人参、玉ねぎ、葉ねぎ	さとう	中	566	21.8	16.8	2.0
			牛乳	かぶとハムの柚子風味						ハム	かぶ、ゆず	米油	大	657	24.9	19.2	2.2
				のっぺい汁						牛乳、鶏肉、厚揚げ	しいたけ、ごぼう、大根、人参、根深ねぎ	里芋、こんにゃく					
8	木		ごはん	チャプチェ					豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、もやし、ほうれん草	春雨、さとう、ごま油、ごま	小	522	20.6	14.3	1.7	
				体ぽかぽかみぞれスープ						豚肉	人参、れんこん、大根		中	611	23.4	15.8	2.0
			牛乳	フルーツのヨーグルト和え			○			牛乳、ヨーグルト	りんご、白桃、みかん	さとう	大	690	27.1	17.0	2.3
9	金	カミカミ 献立	麦ごはん	揚げさばの柚子みそかけ					さば、みそ	ゆず	米、麦、でん粉、さとう、米油	小	551	21.1	20.0	1.5	
				れんこんサラダ						ハム	れんこん、人参、きゅうり	ごま、さとう、マヨネーズ風ドレッシング	中	618	22.4	21.2	1.5
			牛乳	きのこ汁						牛乳	しいたけ、人参、えのき、まいたけ、根深ねぎ		大	736	27.9	25.6	2.3
12	月		ごはん	すき焼き煮					豚肉、牛肉、焼き豆腐	玉ねぎ、人参、えのき、白菜、根深ねぎ、春菊	米、しらたき、さとう	小	529	22.1	16.2	1.9	
				磯香和え						のり	小松菜、もやし		中	612	25.8	18.1	2.2
			牛乳	さつまいものみそ汁						牛乳、油揚げ、みそ		さつまいも	大	695	28.9	20.0	2.5
13	火	中華麺	野菜たっぷり醤油ラーメン			○			豚肉、なると	生姜、人参、コーン、キャベツ、もやし、玉ねぎ、葉ねぎ	ごま油	小	272	14.5	13.2	1.5	
				かぶとセロリのシャキシャキナムル						ハム	かぶ、セロリ	ごま油	中	274	14.1	13.5	1.5
			牛乳	杏仁豆腐			○			牛乳		杏仁豆腐の素	大	635	28.4	17.0	2.4
14	水		ごはん	みそ煮込みおでん					昆布、鶏肉、さつま揚げ、生揚げ、みそ	大根、人参	米、こんにゃく、里芋、さとう	小	525	19.7	14.7	1.8	
				味付のり						のり	春菊、白菜、人参	さとう、ごま	中	607	22.6	16.5	2.0
			牛乳	みかん						牛乳	みかん		大	696	26.1	18.6	2.4

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ

# 令和4年度 12月 学校給食予定献立表



「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

静岡県立浜名特別支援学校

日	曜日	行事食	献立名		アレルギー表示			主な材料とその働き			栄養価					
					小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
																小
15	木	小1-1 おすすめ 献立	食パン	鶏肉のから揚げ	○	○		鶏肉	生姜、にんにく	パン、でん粉、米油	小	490	15.0	18.7	1.8	
			チョコクリーム	ミニトマトゆでキャベツ	○				ミニトマト、キャベツ		中	507	16.0	19.3	1.9	
			牛乳	野菜のミルクスープ		○			牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	じゃがいも、バター、でん粉	大	811	32.7	34.5	3.0
				ぶどうゼリー					牛乳		ゼリー					
16	金	小1-2 おすすめ 献立	ごはん	鮭のバター焼き			○	鮭		米、バター	小	557	24.3	19.2	1.7	
				ポテトサラダ						きゅうり、人参	じゃがいも、マヨネーズ、風ドレッシング	中	657	26.3	21.6	1.6
			牛乳	ウインナーのポトフ					ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ		大	773	33.3	25.8	2.4
				チョコロールケーキ	○	○	○		牛乳		ケーキ					
19	月	食育の日 「レモン」	ごはん	ポークカレー	○	○		豚肉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、グリーンピース	米、米油、ルウ	小	605	23.2	19.7	1.7	
				レモンサラダ						きゅうり、キャベツ、人参、コーン、レモン	さとう、オリーブ油	中	696	26.7	22.0	2.1
			牛乳	いちごのムース					牛乳		ムース	大	786	30.1	23.8	2.5
20	火	ふるさと 給食の日	ごはん	鶏肉とセロリの炒め物				鶏肉	セロリ、人参、玉ねぎ	米、さとう、米油	小	627	21.7	22.0	1.7	
				さつまいものサラダ					ハム	きゅうり	さつまいも、マヨネーズ、風ドレッシング	中	705	24.1	23.8	2.0
			牛乳	厚揚げと白菜のみそ汁					厚揚げ、みそ	白菜、しいたけ		大	794	27.2	26.0	2.5
				カップdeヤクルト			○		牛乳		カップdeヤクルト					
21	水	クリスマス 献立	(ごはん)	ケチャップライス			○	ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン	米、バター	小	612	20.9	24.9	2.2	
				もみの木ハンバーグ	○			豚肉、鶏肉	玉ねぎ、生姜	さとう	中	669	21.8	25.9	2.4	
				ほうれん草とコーンのバターソテー			○			ほうれん草、コーン	バター	大	796	27.1	31.2	3.2
			牛乳	白菜とベーコンのスープ					ベーコン	白菜、しいたけ、人参						
		クリスマスカップデザート					牛乳		デザート							

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ



そうなんだ!



給食では  
葉っぱも使うよ!

葉っぱに栄養が  
あるんだって!

## 20日(火)～ふるさと給食の日: 地元の食材～ 今年も登場します! 湖西市 伊藤さんの「冬セロリ」

湖西産セロリの季節がやってきました。湖西産セロリの旬は11月～2月です。静岡県は長野県に次いで、全国第2位のセロリの産地というのを御存知ですか?

香りの強い野菜なので、好き嫌いがありますが、伊藤さんのセロリはクセがなくて食べやすいと有名です。採れたてで新鮮な伊藤さんのセロリは甘くみずみずしいので、セロリが苦手な子どもでもおいしい!と、食べてしまいます。そんなおいしいセロリの農家さんが、実は湖西には多いのです。(JAとびあ浜松に出荷され、「浜松セルリー」という名前で出ています。)

毎年、伊藤さんの「幻のセロリ」を本校の給食に分けていただいています。本当は、生で食べたいのですが、学校給食の規定により加熱した料理で提供します。直売所やスーパーの地場野菜のコーナーなどで地元のセロリを見かけたら、是非生で召し上がってみてください。

### ～セロリの栄養～

- ★カリウム : 血圧を正常に保ちむくみを予防します。
- ★ビタミンB6 : 筋肉や血液を作る際に必要な栄養で、皮膚や粘膜の健康維持に関わる栄養成分です。
- ★セロリの独特の香りの正体は、アピインと呼ばれる成分で、神経鎮静作用や食欲増進効果などが期待できます。