

令和5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	金	中自立 おすすめ 献立	丸形パン	バーベキューチキン	○	○		鶏肉	りんご	パン、さとう、ごま	小	306	10.3	14.5	1.4	
				やさしいチップス						れんこん	さつまいも、じゃがいも、米油	中	330	11.2	15.5	1.6
			牛乳	コンソメスープ					鶏肉	人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ		大	736	29.6	29.6	2.7
				コーヒーゼリー		○	○		牛乳		ゼリー					
4	月		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	483	18.9	16.1	1.8	
				切干し大根のごまサラダ						切干し大根、人参、ほうれん草	春雨、ごま、さとう	中	548	21.3	17.8	1.9
			牛乳	キャベツとなめこのみそ汁					牛乳、油揚げ、みそ	キャベツ、なめこ		大	636	24.3	19.8	2.5
5	火	小1-1 おすすめ 献立	ごはん	手作りハンバーグ		○		豚肉、牛肉、高野豆腐、牛乳	玉ねぎ	米、さとう	小	627	23.7	26.5	1.4	
				さつまいもとれんこんのサラダ						れんこん	さつまいも、マヨネーズ、風ドレッシング	中	707	26.7	28.5	1.6
			牛乳	野菜モリモリほうれん草スープ					ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、コーン		大	802	30.7	31.8	2.0
				チョコアイス		○			牛乳		アイス					
6	水		ごはん	みそ煮込みおでん				昆布、鶏肉、さつま揚げ、厚揚げ、みそ	大根、人参	米、さといも、こんにゃく、さとう	小	499	19.3	15.4	2.0	
				ふりかけおなか					ハム	かぶ、ゆず	米油	中	572	21.7	17.0	2.0
			牛乳	みかん					牛乳	みかん		大	651	24.7	18.6	2.4
7	木		食パン	鮭の照りマヨ焼き	○	○		鶏肉		パン、マヨネーズ、風ドレッシング	小	355	19.3	12.5	1.9	
				いちごジャム					ハム	白菜	春雨、さとう、米油	中	431	20.7	13.4	2.0
			牛乳	鶏肉と野菜のスープ					牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ		大	508	27.7	17.9	2.7
8	金		(ごはん)	カレーピラフ		○		ベーコン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース	米、バター	小	534	19.8	20.7	1.3	
				海老芋コロッケ		○			鶏肉	玉ねぎ	海老芋、じゃがいも、パン粉、小麦粉、米油	中	585	21.5	21.7	1.5
			牛乳	カリフラワーのクリーム煮		○	○		牛乳、鶏肉	人参、しめじ、カリフラワー、枝豆	バター、じゃがいも、小麦粉	大	712	25.9	26.3	2.1
11	月		ごはん	すき焼き煮				牛肉、豚肉、豆腐	玉ねぎ、えのき、人参、白菜、春菊	米、さとう	小	469	21.4	15.0	1.8	
				磯香和え					のり	小松菜、もやし		中	545	25.0	16.6	2.1
			牛乳	里芋のみそ汁					牛乳、わかめ、みそ	なめこ	さといも	大	621	28.3	18.1	2.6
12	火		(ごはん)	ポークカレー		○	○	豚肉	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご	米、じゃがいも、米油、ルウ	小	580	22.2	19.7	1.6	
				カラフルサラダ						大根、人参、パプリカ、ブロッコリー	米油、さとう	中	669	25.3	21.8	2.0
			牛乳	いちごミルクプリン		○			牛乳		いちごプリンの素	大	778	29.0	25.1	2.4
13	水		ごはん	ホッケの旨み醤油焼き				ホッケ		米	小	353	12.4	9.7	0.9	
				湖西セロリの塩昆布和え					塩昆布	セロリ、きゅうり	ごま	中	394	13.2	9.8	1.0
			牛乳	白菜のみそ汁				牛乳、厚揚げ、みそ	白菜、人参、しいたけ		大	501	23.4	12.8	1.8	
14	木		(中華麺)	チャンポン麺		○	○	豚肉、うずら卵、なると、エビ	しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、人参、コーン、白菜、根深ねぎ	麺、でん粉、ごま油	小	447	20.8	12.5	2.0	
				大根のごまサラダ					ハム	大根、小松菜	ごま油、さとう、ごま	中	543	25.3	14.6	2.1
			牛乳	りんごinスイートポテト		○			牛乳	りんご	さつまいも、バター、さとう	大	639	29.8	17.9	2.5

◎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5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	たんぱく質	脂質	塩分		
												kcal	g	g	g		
15	金	小1-2 おすすめ & セレクト 献立	ごはん	鶏肉のから揚げ					鶏肉		しょうが、にんにく	米、でん粉、米油	小	472	12.9	14.1	1.4
				春菊のごま和え							春菊、キャベツ、人参	ごま、さとう	中	527	14.0	14.2	1.3
			牛乳	ごぼうのみそ汁					油揚げ、みそ		ごぼう、人参		大	757	27.6	27.3	1.9
				セレクトゼリー りんごor洋なし					牛乳			ゼリー					
18	月	カミカミ 献立 食育の日 	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、 米油、さとう	小	516	21.1	20.0	1.6
				れんこんサラダ					ハム		れんこん、人参、きゅうり	ごま、マヨネーズ、 風下レッシング、さとう	中	583	22.3	21.2	1.5
			牛乳	きのこ汁					牛乳		しいたけ、まいたけ、え のき、人参、根深ねぎ		大	693	27.8	25.6	2.3
19	火	ふるさと 給食の日 「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	486	24.0	15.5	1.6
			メイプル ジャム	焼きいも								ジャム、さつまいも	中	498	24.6	15.9	1.8
			牛乳	冬野菜のチャウダー				○	牛乳、鶏肉		玉ねぎ、人参、カリフラ ワー、かぶ	じゃがいも、でん 粉	大	650	33.9	19.9	2.5
20	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、コーン、ト マト、ピーマン	米、バター	小	582	20.1	24.1	1.9
				もみの木ハンバーグ				○	豚肉、鶏肉		しょうが、玉ねぎ	さとう	中	633	21.2	24.8	2.2
				ブロッコリーとコーン のバターソテー					牛乳		ブロッコリー、コーン	バター	大	754	25.9	30.0	2.7
			牛乳	白菜とベーコンの スープ					ベーコン		人参、白菜、しいたけ						
			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!

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。