

令和3年度 12月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材を使用した オススメメニュー は太字で表示しています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤			緑			黄			栄 養 価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分							
		血	肉	骨の もの	体	の	調子	を	熱	や		力	の もの					
1 水	むぎごはん								ごはん	麦		747kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳										25.1g						
	くろはんぺんとだいずのあげに	黒はんぺん	大豆						じゃがいも	片栗粉	油 三温糖	23.4%						
	もやしのいそあえ	のり			もやし	キャベツ	ほうれん草	にんじん				2.8g						
	だいこんとわかめのみそしる	油揚げ	わかめ	みそ	大根													
2 木	こくとうパン								パン	黒糖		817kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳										31.9g						
	ぎゅうにくのトマトシチュー	牛肉			しょうが	にんにく	セロリー	玉ねぎ	にんじん	マッシュルーム	油 小麦粉	じゃがいも	三温糖	バター	生クリーム	28.3%		
	いずさんひじきのマリネ	ひじき	枝豆	チーズ	にんじん						三温糖		3.4g					
	なつみかんシロップづけ				(夏みかん)				(砂糖)									
3 金	ごはん										ごはん	770kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳										29.1g						
	なまあげのねぎみそやき	生揚げ	みそ		ねぎ						三温糖	ごま	ごま油	28.1%				
	きりぼしだいこんカレーいため	豚肉			しょうが	にんじん	ピーマン	切り干し大根			油	三温糖	2.6g					
	もやしとニラのみそしる	みそ			もやし	ニラ												
	おさつスティック										(さつまいも	油	砂糖)					
6 月	みそにこみうどん	みそ	鶏肉	かまぼこ	油揚げ	しいたけ	ねぎ	にんじん			うどん	三温糖	747kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										29.2g						
	ほうれんそうとエリンギのサラダ	ツナ			ほうれん草	エリンギ					三温糖	グレープシードオイル	25.1%					
	だいがくいも										さつまいも	油	ごま	黒糖	3.4g			
7 火	ごはん										ごはん	753kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳										25.2g						
	じゃがいもとりにくのしおに	鶏肉			しょうが	玉ねぎ	にんじん				ごま油	じゃがいも	三温糖	23.6%				
	ちんげんさいのおひたし	かつお節			もやし	にんじん	チンゲン菜						3.3g					
	もやしとキャベツのみそしる	みそ			もやし	キャベツ	葉ねぎ											
8 水	ごはん										ごはん	780kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳										27.0g						
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	のり								油	小麦粉	26.4%					
	きりぼしだいこんサラダ	ツナ			切り干し大根	ほうれん草	にんじん				マヨネーズ		3.6g					
	とうふとなめこのみそしる	豆腐	みそ		なめこ	葉ねぎ	玉ねぎ											
9 木	むぎごはん										ごはん	麦	797kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										23.2g						
	ポークハヤシ	豚肉			にんにく	玉ねぎ	にんじん	エリンギ			油	ハヤシルウ	28.2%					
	コールスローサラダ				とうもろこし	パセリ	キャベツ				マヨネーズ		3.3g					
10 金	ごはん										ごはん	764kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳										24.5g						
	きびなごのねぎソースがけ	(きびなご)			ねぎ						油	三温糖	(パン粉	ごま	小麦粉	コーンフラワー)	27.9%	
	ポテトサラダ				にんじん	フロッキー					じゃがいも	マヨネーズ	2.8g					
	だいこんともやしのみそしる	みそ			もやし	葉ねぎ	大根											
13 月	さくらごはん										ごはん	844kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳										23.0g						
	うなぎいものコロッケ	(植物性たん白)									油	(さつまいも	マッシュポテト	砂糖	パン粉	小麦粉	でん粉)	27.8%
	ごぼうえだまめサラダ	枝豆			ごぼう	にんじん					マヨネーズ	三温糖	3.2g					
	はくさいのとんじる	みそ	豚肉		ごぼう	こんにゃく	しょうが	白菜	にんじん	大根								
14 火	むぎごはん										ごはん	麦	706kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										27.4g						
	やしししゃも	ししゃも											22.9%					
	ちんげんさいのおかかあえ	かつお節			もやし	チンゲン菜	にんじん						3.1g					
	にんじんとれんこんのみそしる	みそ	油揚げ		葉ねぎ	大根	にんじん	れんこん										
	りんご				りんご													



△ ふるさとの日 △ 静岡の郷土料理<さくらごはん>と浜松産「うなぎいも」のコロッケ

◇◆小学部1年生のリクエスト献立◆◇

日	献立名 	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 水分
		血 も	肉 や 骨 の も の	体 整 え	調 子 を の	熱 も	力 の な る も の	
15	ごはん							733kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳						29.0g
	やきくろはんぺん	黒はんぺん		しょうが				20.8%
	おからとごぼうのごもくに	油揚げ おから		ごぼう にんじん	しいたけ こんにゃく 葉ねぎ	ごま油 三温糖		3.8g
	きのこのかきたまじる	卵		しめじ えのき まいたけ 葉ねぎ		片栗粉		
16	むぎごはん					ごはん 麦		795kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳						32.3g
	なまあげとぶたにくのみそいため	生揚げ みそ 豚肉		しょうが ねぎ にんじん	キャベツ	三温糖 片栗粉		29.2%
	ちゅうかあえ			もやし 小松菜	にんじん	三温糖 ごま ごま油		3.3g
	わかめととうふのスープ	豆腐 わかめ		ねぎ		ごま		
17	ケチャップライス			にんにく 玉ねぎ トマト	にんじん	ごはん 油		810kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳						29.6g
	きのこのクリームシチュー	鶏肉 牛乳		にんにく しょうが 玉ねぎ	にんじん しいたけ しめじ マッシュルーム フロッキー	じゃがいも 油 小麦粉 グレープシードオイル		32.8%
	かぶのサラダ	ツナ		かぶ かぶの葉	にんじん	グレープシードオイル		3.6g
	ミニフィッシュ	(カタクチワシ)				(油 ごま)		
20	ごはん			🌸12月20日は「ぶりの日」🌸		ごはん		749kcal
月	ぎゅうにゅう	牛乳						27.3g
	ぶりフライ	(ぶり)				油 (パン粉 小麦粉)		25.5%
	ひじきとだいこんのサラダ	ひじき 枝豆 チーズ		とうもろこし 大根		青じそドレッシング ごま		2.7g
	あさりのみそしる	あさり みそ		えのき 葉ねぎ				
21	ごはん					ごはん		810kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳						28.0g
	レバーいりマーボーだいこん	豚肉 豚レバー みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ	大根 葉ねぎ			25.4%
	てづくりシューマイ	豚肉		しょうが	キャベツ しいたけ	シューマイの皮 三温糖 ごま油 片栗粉		3.6g
	きりぼしだいこんのナムル			切り干し大根 小松菜	にんじん	ごま油 三温糖 ごま		
22	ごはん			🌸12月22日は「冬至」🌸 ゆず湯に入ったり、かぼちゃや小豆を食べる風習があります。		ごはん		857kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳						30.5g
	さばのゆうあんやき	サバ		ゆず				28.8%
	いとこに			かぼちゃ		小豆 三温糖		2.9g
	ぐだくさんのみそしる	みそ 油揚げ		にんじん 大根	ごぼう 葉ねぎ			
12月23日(木)は 🌿 リザーブ給食 🌟 クリスマスランチ 🌿 です 📖 事前に選んだメニューをいただきます 📖 今年は主菜(肉料理・魚料理)とデザートを選びます 🍷 メルルーサは<タラ>の仲間の白身魚です 🐟								
23	ごはん					ごはん		
メイン	ぎゅうにゅう	牛乳						
	おからハンバーグ	おから 豚肉 卵 牛乳		玉ねぎ		油 パン粉 三温糖		
	メルルーサのフライ	メルルーサ チーズ 卵		パセリ		小麦粉 パン粉 油		
	ほうれんそうのチーズあえ	チーズ		ほうれん草	もやし			
	ABCスープ			にんじん キャベツ 玉ねぎ		アルファベットマカロニ		
デザート	米粉のカップケーキ	(豆乳)		(いちご)		(米粉 砂糖 ショートニング 植物油脂 でん粉)		
	チョコレートムース	(豆乳)				(砂糖 ショートニング カカオマス 水あめ セラチン でん粉)		
24	むぎごはん					ごはん 麦		755kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳						25.1g
	ほうれんそうのチキンカレー	鶏肉 ヨーグルト		にんにく しょうが 玉ねぎ	にんじん ほうれん草	カレールウ 油 じゃがいも		24.3%
	ふくじんあえ			キャベツ きゅうり	にんじん 大根 (大根 きゅうり なす れんこん しょうが しその葉)	(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)		2.5g

冬至と食べ物



冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。冬至には、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払うとされる小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。「ん」のつく食べ物<にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・なんきん(かぼちゃ)>を食べると幸運になるという言い伝えもあります。

