

# 令和4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。  
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

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
		血や肉や骨の もとになるもの	肉や骨の もの	体の調子を 整えるもの	子のを	熱や力の もとになるもの	の	
12月1日	てづくりみそラーメン	みそ 豚肉		しょうが にんにく 玉ネギ <b>メンマ</b> <b>にんじん</b> どうもろこし もやし <b>ねぎ</b>			中華麺 ごま油	753kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						31.3g
	ひじきとだいこんのサラダ	ひじき		<b>だいこん</b> どうもろこし			ごま	28.3%
	あげぎょうざ	豚肉		しょうが にんにく <b>キャベツ</b>			ぎょうざの皮 三温糖 ごま油 油	2.8g
12月2日	ごはん					米		786kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						27.4g
	とりにくのいちごジャムソース	鶏肉		にんにく			<b>いちごジャム</b>	24.0%
	スパゲッティソテー	ベーコン		玉ネギ しめじ <b>しいたけ</b>			スパゲッティ 油	3.2g
きりぼしだいこんのみそしる	みそ わかめ		玉ネギ <b>切り干しだいこん</b>					
12月5日	むぎごはん					米 麦		836kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						38.2g
	めかじきのてりやき	めかじき		しょうが			ごま	27.1%
	かみかみごもくきんぴら	豚肉 こんぶ		<b>れんこん</b> こんにやく			ごま油 ごま	2.8g
おでんに	こんぶ 黒はんぺん ちくわ 生揚げ とうもろこし		<b>だいこん</b>					
12月6日	 <b>非常食体験</b> 							
12月7日	ごはん					米		753kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						31.1g
	さわらのいそべやき	さわら のり		しょうが			ごま	26.7%
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ		<b>切り干しだいこん</b> <b>ほうれん草</b> <b>にんじん</b>			マヨネーズ	2.7g
とうふとなめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ ごぼう <b>葉ねぎ</b>					
12月8日	ハンバーガー	豚肉 豚レバー おから 卵 牛乳		にんにく 玉ネギ			パン パン粉 三温糖	787kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						36.7g
	ポテトポロネーズ	チーズ		パセリ			じゃがいも パン粉 バター	28.9%
	コンソメスープ			玉ネギ <b>にんじん</b> <b>キャベツ</b>				3.8g
12月9日	ごはん					米		753kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						24.5g
	マーボーだいこん	豚肉 豚レバー みそ		にんにく しょうが <b>にんじん</b> 玉ネギ <b>しいたけ</b> たけのこ <b>だいこん</b> <b>葉ねぎ</b>			ごま油 三温糖 片栗粉	23.1%
	まめもやしのさんしょくナムル			もやし <b>にんじん</b> <b>小松菜</b>			ごま油 三温糖 ごま	2.9g
りんご			<b>りんご</b>					
12月12日	ごはん					米		766kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						24.5g
	しらすのはるまき	しらす おから		キャベツ			油 春巻きの皮 ごま油 三温糖	25.1%
	はるさめサラダ			<b>にんじん</b> <b>小松菜</b>			春雨 ごま油 三温糖 ごま	2.7g
レタスとたまごのスープ	卵		玉ネギ <b>にんじん</b> <b>しいたけ</b> <b>レタス</b>			片栗粉 ごま		
12月13日	こぎつねごはん	油揚げ 枝豆		どうもろこし			米 麦	821kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						32.8g
	とりにくのマヨネーズやき	鶏肉 みそ		<b>葉ねぎ</b>			マヨネーズ	24.6%
	いろどりやさしいのサラダ			<b>れんこん</b> <b>フロッグノリ</b> <b>にんじん</b>			ごま	2.9g
こんさいとまめのスープ	えんどう ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆		<b>にんじん</b> <b>だいこん</b> <b>ごぼう</b> <b>小松菜</b>			<b>小豆</b> 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦		
おしるこふうデザート						(砂糖 <b>小豆</b> 米粉 植物油脂)		
12月14日	ごはん					米		750kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						27.7g
	くろはんぺんのしょうがやき	黒はんぺん		しょうが				19.8%
	おからとごぼうのごもくに	おから 油揚げ		ごぼう <b>しいたけ</b> <b>にんじん</b> こんにやく <b>葉ねぎ</b>			ごま油 三温糖	3.9g
もやしとにらのみそしる	みそ		もやし <b>にら</b>					
みかん			<b>みかん</b>					



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	体	の		調	子	を	熱	の	力	の	も	と	に	な
15 木	むぎごはん							米 麦	766kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							28.6g										
	なまあげとぶたにくのみそいため	生揚げ 豚肉 みそ				しょうが <b>ねぎ にんじん</b> キャベツ		ごま油 三温糖 片栗粉	28.3%										
	ちゅうかあえ					<b>にんじん</b> 小松菜 もやし		ごま油 三温糖 片栗粉	2.6g										
	わかめとこんさいのスープ	わかめ				<b>だいこん にんじん</b>		ごま油											
16 金	ごはん							米	759kcal										
	ぎゅうにゅう	牛乳							27.8g										
	ぎゅうにくのトマトシチュー	牛肉				しょうが にんにく トマト セロリ 玉ネギ <b>にんじん</b> マッシュルーム さやいんげん		油 小麦粉 バター 生クリーム じゃがいも 三温糖	22.4%										
	ひじきのマリネ	ひじき 枝豆 チーズ				<b>にんじん</b>		グレープシードオイル 三温糖	1.8g										

12月19日(月)は 🌟 リザーブ給食 🌟 です 🍷 事前に選んだメニューをいただきます 🍷  
 今年は 🍷 主菜(肉料理と魚料理) 🍷 と 🍷 ジャム 🍷 を選びます。

19 月 主菜	かくがたしょくパン							パン	
	ぎゅうにゅう	牛乳							
	ローストチキン	鶏肉				にんにく しょうが 玉ネギ			
	さけのタルタルソース	鮭				玉ネギ パセリ レモン果汁		小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 油	
	かぶのサラダ	ツナ				<b>かぶ</b> 小松菜 <b>にんじん</b>		グレープシードオイル	
	ABCスープ					玉ネギ <b>にんじん</b> キャベツ パセリ		アルファベットマカロニ	
	チョコレートクリーム	(大豆粉 脱脂粉乳 ココアパウダー)						(食用油脂 砂糖 ぶどう糖)	
ジャム	メイプルジャム							(水あめ 砂糖 メイプルシロップ)	
	いちごミルクデザート	(乳 乳製品)				(いちご果汁)		(砂糖 水あめ 加糖れん乳)	
20 火	ごはん							米	813kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							35.0g
	ぶりだいこん	ぶり				しょうが <b>だいこん</b>		三温糖	25.9%
	さっぱりほうれんそう	ツナ				しめじ <b>ほうれん草</b>		ごま	4.0g
	とうふとわかめのみそしる	豆腐 油揚げ みそ わかめ							
21 水	ガーリックライス					にんにく		米 麦 グレープシードオイル	772kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							29.3g
	ホキのマスタードやき	ホキ						マヨネーズ	26.4%
	ひじきとコーンのソテー	ひじき				<b>にんじん</b> とうもろこし		グレープシードオイル 三温糖 バター	3.2g
	はくさいととうにゅうのスープ	豆乳				玉ネギ <b>にんじん</b> はくさい			
	クリスマスのストロベリーケーキ	(乳 卵)				(いちご ラズベリーピューレ ブラックカラント果汁 オレンジ果汁 いちご果汁)		(砂糖 水あめ 小麦粉 ゼラチン ぶどう糖)	
22 木	むぎごはん							米 麦	856kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							27.7g
	さばのゆうあんやき	さば				<b>ゆず</b>			26.7%
	いとこに					かぼちゃ		<b>小豆</b> 三温糖	2.5g
	だいこんとほうれんそうのみそしる	みそ 油揚げ				<b>だいこん</b> <b>ほうれん草</b>			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト				<b>りんご</b> パナナ			
23 金	ごはん							米	851kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳							38.3g
	てばもとのにもの	鶏肉							27.8%
	こまつなとにんじんのごまあえ					<b>にんじん</b> 小松菜		三温糖 ごま	2.0g
	たまねぎとさつまいものみそしる	みそ				玉ネギ <b>葉ねぎ</b>		さつまいも	

## 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。  
 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。

