

12 月献立予定表

令和6年度

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)
2 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		750 27.4 23.4 2.3
	ごはん	こめ			
	あつあげのあまずあんかけ	サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	なまあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ	
	おかかあえ		かつおぶし	はくさい きゅうり にんじん	
	さといものみそしる	さといも	みそ	こまつな こんにゃく えのきたけ	
	いちごのムース	みずあめ さとう でんぶん	とうにゅう	いちご	
3 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		732 32.1 34.9 3.4
	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)		
	じゃがいもとベーコンのオムレツ	じゃがいも バター サラダあぶら	たまご ベーコン チーズ	たまねぎ	
	マカロニサラダ	マカロニ サラダあぶら マヨネーズ	ツナ	キャベツ にんじん	
	やさいスープ		わかめ	もやし チンゲンサイ にんじん	
4 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		776 25.0 20.1 2.6
	ごはん	こめ			
	ちくわのおちゃあげ	でんぶん こむぎこ こめあぶら	ちくわ	ちゃ	
	もやしとこまつなのあえもの	さとう	のり	もやし こまつな にんじん	
	ぐだくさんみそしる	じゃがいも		たまねぎ こんにゃく にんじん しめじたけ	
5 日 (木)	みかん			みかん	737 23.2 22.3 2.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	おおむぎ こめ サラダあぶら バター こむぎこ さとう	ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん しめじたけ	
	ごぼうサラダ	ごま さとう ごまあぶら		ごぼう にんじん キャベツ	
6 日 (金)	かたぬきチーズ		チーズ		729 24.6 19.7 3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごはん	こめ			
	さばのゆずみそやき	ごま さとう	さば みそ	ゆず	
9 日 (月)	こまつなとしめじのレモンす			こまつな しめじたけ レモンかじゅう	729 24.6 19.7 3.2
	みぞれじる			だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう ほししいたけ しょうが	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ	わかめ	☆ようちぶさん きゅうしよくしゅうりょう☆	
10 日 (火)	さんまのみぞれに	(さとう かたくりこ)	(さんま)	(だいこん)	736 33.5 29.9 2.2
	ごもくきんぴらいため	サラダあぶら ごま さとう	さつまあげ ちくわ	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	
	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	えのきたけ こまつな	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11 日 (水)	レーズンパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)	(ほしぶどう)	753 29.5 23.2 2.3
	しろみざかなのハーブやき		さわら		
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		にんじん きゅうり	
	いんげんまめのスープ		いんげんまめ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ	
12 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		753 29.5 23.2 2.3
	ごはん	こめ			
	あつやきたまご	(さとう しょうぶつゆ でんぶん)	(たまご)		
	そくせきづけ		しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
12 日 (水)	すきやき	サラダあぶら さとう	ぶたにく とうふ	にんじん はくさい ねぶかねぎ こんにゃく えのきたけ	

	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		704 29.1 23.6 2.0
12	ごはん	こめ			
(木)	ぶたにくのてりマヨやき	さとう マヨネーズ	ぶたにく		
	こまつなごまサラダ	ごま サラダあぶら さとう		こまつな キャベツ にんじん	
	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ ねぶかねぎ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		754 28.5 25.8 2.9
13	ふゆやさいかレー	こめ おおむぎ サラダあぶら パター こむぎこ	チーズ ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん じゃがいも りんご れんこん だいこん	
(金)	だいずとにぼしのあげに	こめあぶら でんぶん さとう	かたくちいわし だいず		
	ほうれんそうサラダ	ごまあぶら さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		707 31.4 20.3 2.8
16	ごはん	こめ			
(月)	あじのなんばんづけ	でんぶん こめあぶら さとう	あじ	ねぶかねぎ	
	ひじきいりナムル	ごま さとう ごまあぶら	ひじき たまご	もやし きゅうり にんじん	
	キムチスープ		とりにく とうふ	たまねぎ にら にんじん しめじたけ はくさいキムチ しょうが にんにく	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		739 29.2 34.5 2.9
17	かくがたしよくパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
(火)	チキンナゲット	こめあぶら (コーンフラワー こむぎこ しよくぶつゆ でんぶん パンこ もちこ)	(とりにく ぎゅうにゅう たまご)		
	キャロットラペ	さとう サラダあぶら	ハム	にんじん たまねぎ レモンかじゅう	
	かぶいりクリームシチュー	じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム サラダあぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ かぶ にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆とうじにちなんだこんだて☆	751 24.1 21.6 1.7
18	ごはん	こめ			
(水)	ぶりフライ	(パンこ こむぎこ) こめあぶら	(ぶり)		
	れんこんのいために	さとう		れんこん こんにゃく にんじん	
	かぼちゃのみそしる		とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	
	ぎゅうにゅう	☆クリスマスこんだて☆	ぎゅうにゅう		727 25.6 29.6 2.8
19	オムライス	こめ パター	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース コーン	
(木)	ブロッコリーサラダ	さとう サラダあぶら		ブロッコリー きゅうり キャベツ	
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ しめじたけ チンゲンサイ	
	クリスマスケーキ	(さとう こむぎこ みずあめ チョコレート)	(たまご 乳製品)		

※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。

幼稚園×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

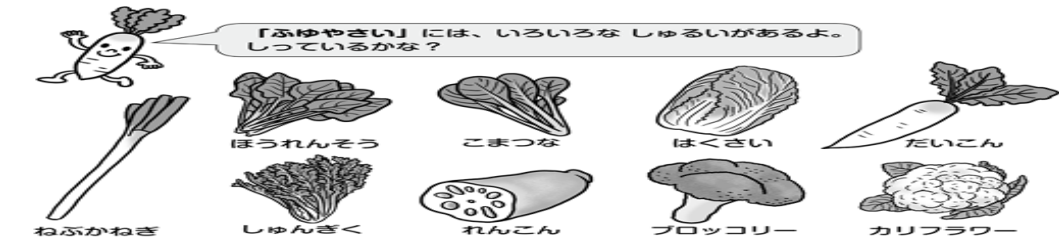
ぽかぽかにするはたらきがあります。

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！

「ふゆやさい」いろいろ♪



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。