

令和6年度 12月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
2月	牛乳	牛乳			702
	ごはん			米	26.3
	豆腐の中華あんかけ	豆腐 かにかま	にら ねぎ しょうが えのき きくらげ	砂糖 片栗粉 ごま油	24.5
	さつまいもサラダ		きゅうり 人参	さつまいも マヨネーズ	2.6
	みそ汁	油揚げ みそ	大根 水菜		
3火	牛乳	牛乳			724
	野菜ラーメン	豚肉 なると	キャベツ 人参 ねぎ しょうが	小麦粉 植物油 動物油脂	29.3
	焼きぎょうざ	豚肉 とり肉 卵白	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	小麦粉 片栗粉 米粉 豚脂	23.8
	もやしの塩ナムル	オイスターソース	もやし 人参 きゅうり	ごま ごま油	4.7
	みかん		みかん		
4水	牛乳	牛乳			713
	ロールパン	脱脂粉乳		小麦粉 植物油 砂糖	27.1
	マカロニグラタン	とり肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉 バター	31.2
	和風サラダ		キャベツ 人参 きゅうり	生クリーム	
	青菜のスープ		チンゲン菜 コーン	ごま 砂糖 植物油	3.8
5木	牛乳	牛乳			703
	ごはん			米	35.7
	さばの梅風味焼き	さば	梅ぼし しょうが	砂糖 片栗粉	25.6
	切干大根の煮物	さつま揚げ	切干大根 人参 椎茸 いんげん	砂糖 植物油	3.4
	みそ汁	油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ		
6金	牛乳	牛乳			693
	ごはん			米	24.0
	肉だんごの甘酢あんかけ	豚肉 卵	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉 パン粉 植物油	25.1
	中華サラダ	卵	きゅうり 人参	春雨 砂糖 ごま油	2.8
	白菜のスープ		白菜 チンゲン菜	ごま油	
9月	牛乳	牛乳			702
	ごはん			米	26.8
	ぶりフライ	ぶり		パン粉 植物油	24.8
	大根の炒め煮	さつま揚げ	大根 人参 いんげん	砂糖 植物油	2.8
	みそ汁	豆腐 みそ	わかめ		
10火	牛乳	牛乳			711
	ごはん			米	29.4
	豚キムチ卵焼き	豚肉 チーズ 卵	もやし 白菜 人参 にら にんにく	砂糖 植物油	29.8
	じゃがいものごま風味サラダ	えびエキス	人参 きゅうり	じゃがいも ごま マヨネーズ	3.3
	みそ汁	みそ	玉ねぎ チンゲン菜		
11水	牛乳	牛乳			719
	ごはん			米	25.3
	富士山コロッケ	豚肉 とり肉	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 豚脂	23.7
	炒り豆腐	とり肉 豆腐	人参 椎茸 たけのこ ねぎ	水あめ 片栗粉 植物油	2.3
	すまし汁		大根 小松菜 人参	砂糖 植物油	
	みかん		みかん		
12木	牛乳	牛乳			704
	ひき肉のカレー	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	米 麦 植物油	26.1
	キャベツとハムのサラダ	ハム	キャベツ 人参 きゅうり しょうが	砂糖 植物油	23.9
					2.7
13金	牛乳	牛乳			686
	ごはん			米	33.8
	豚肉のみそ炒め	豚肉 大豆 みそ	ごぼう 人参 いんげん しょうが	砂糖 ごま油	19.4
	里いものそぼろ煮	とり肉	こんにゃく ひじき		
	すまし汁	かにかま	人参 枝豆	里いも 砂糖	2.5
			水菜 えのき	片栗粉	

ふるさと給食

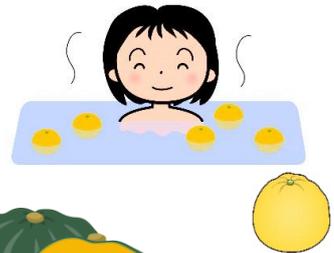
日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
16月	牛乳 ごはん 肉だんごのもち米蒸し ビーフンソテー 中華スープ	牛乳 豚肉 卵 豚肉	玉ねぎ ねぎ 椎茸 しょうが キャベツ 玉ねぎ たけのこ ピーマン 人参 チンゲン菜 もやし きくらげ	米 もち米 パン粉 ビーフン 植物油 ごま油 ごま油	703 29.8 23.3 3.0
17火	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ みそ	人参 ピーマン 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 植物油	674 30.6 22.3 2.8
18水	牛乳 クリスマス給食 コーンピラフ もみの木ハンバーグ コールスローサラダ 卵スープ クリスマスデザート	牛乳 ハム とり肉 豚肉 卵 豆乳	玉ねぎ コーン パセリ 玉ねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ いちご果汁	米 バター 植物油 砂糖 豚脂 片栗粉 砂糖 植物油 片栗粉 砂糖 植物油	690 24.5 22.3 3.6
19木	牛乳 ごはん さばのゆずみそ焼き ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ みそ	ゆず 白菜 きゅうり 人参 しそ葉 かぼちゃ えのき	米 ごま 砂糖	691 35.0 25.0 2.9

栄養価は中学部の数値になります。
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
(非加熱調理の料理のみ)

とう じ 冬至

12月21日は「冬至」です。1年中で昼間がもっとも短い日です。この日にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれます。また、ゆず湯に入る風習もあります。



19日の給食にはかぼちゃとゆずを使った料理が登場します。



☆大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました。

