

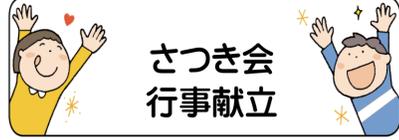
学校給食献立表

【10・11・12月の目標】◎好き嫌いしないで食べよう。 ○食べ物の働きを知ろう。

月日・曜日	こんだてめい献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて今日の献立から	エ: エネルギー量 (kcal)	
		塩: 食塩相当量 (g)				小学部	中・高等部
12/9 (月)	ごはん		こめ		～きくらげは栄養が豊富！～ きくらげは高タンパク、低カロリーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な自然食品です。古来より不老長寿の食べ物として重宝されており、日本でも室町時代後期より薬膳料理などで食べられてきたスーパーフードです！	エ: 585 塩: 1.9	エ: 775 塩: 2.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	はくさいのみそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ はくさい			
	ふたにくときくらげのいためもの	ふたにく たまご	ごまあぶら	ちんげんさい にんじん きくらげ しいたけ ねぎ			
	きりほしだいこんとツナのサラダ	ツナ チーズ	さとう	きりほしだいこん きゅうり にんじん			
12/10 (火)	ごはん		こめ		今日の献立に使用している「ゆず」にはカリウムやビタミンC、クエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復、美肌効果があります。おいしいゆずの選び方は皮にハリがあり、香りの良いものを選びましょう。ヘタは切り口が茶色になっていないかも確認しましょう。	エ: 628 塩: 2.1	エ: 815 塩: 2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くたくさんみそしる	ふたにく こうやとうふ みそ	いもち	だいこん にんじん ごぼう いんげん			
	さばのゆずたれかけ	さば	さとう かたくりこ	ゆず			
	こんぶとだいたいのもの	とりにく こんぶ だいたい	こんにゃく さとう	にんじん いんげん			
12/11 (水)	むぎごはん		こめ むぎ		買いすぎちゃだめ！ 	エ: 559 塩: 1.5	エ: 720 塩: 2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かいせんキムチスープ	ほたて えび いか とうふ みそ	さとう	はくさい ねぎ キムチ			
	とりのてりやき	とりにく	さとう かたくりこ				
	はくさいのあますあえ		さとう	はくさい にんじん えのき			
12/12 (木)	しょくパン いちごジャム		しょくパン		魚市場 	エ: 640 塩: 3.2	エ: 770 塩: 3.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きのこスープ	ベーコン		しめじ えのき はくさい にんじん			
	てりやきハンバーグ	とりにく	かたくりこ				
	ひじきとコーンのサラダ	ひじき ツナ	マヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン			
12/13 (金)	わかめごはん	わかめ	こめ		買い物の前に食品の在庫を確認！ 	エ: 594 塩: 2.3	エ: 763 塩: 3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		もやし にんじん はくさい			
	あげだしとうふ	とうふ	あぶら	だいこん ねぎ			
	さんびらごぼう	さつまあげ	●ごま こんにゃく さとう	ごぼう にんじん いんげん			
12/16 (月)	カレーライス	とりにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん		エ: 656 塩: 2.8	エ: 865 塩: 3.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	めだまやき	たまご					
	ふくじんづけサラダ			キャベツ もやし きゅうり にんじん ふくじんづけ			
12/17 (火)	ごはん		こめ		今日の給食では「ぶり大根」が出ます！ ぶりは低カロリーで高たんぱく質な食材で、大根はビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。 	エ: 620 塩: 1.7	エ: 801 塩: 2.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ えのき ねぎ			
	ぶりだいこん	ぶり	さとう	だいこん			
	いりとうふ	とうふ とりにく たまご	あぶら さとう	にんじん しいたけ ねぎ			
12/18 (水)	～冬至献立～				今年の冬至は、12月21日です。冬至とは、1年で1番昼が短くなる日のことです。 冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めると言われています。かぼちゃは、「南の瓜」とかいて「なんきん」とも呼ばれています。今日の給食には、いくつ「ん」のつく食べ物がいっているでしょうか？みんなで探してみましよう。 食中毒予防は「つけない」ことが大切 食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」 です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理するときは使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。 	エ: 502 塩: 1.4	エ: 704 塩: 1.9
	みそにこみうどん	とりにく あぶらあげ	うどん さとう	にんじん しいたけ ねぎ			
	マスカットジョア	だっしふんにゅう		マスカット			
	かぼちゃのいとこ	あずき	さとう	かぼちゃ			
	はちみつゆずゼリー		はちみつ	ゆず			
12/19 (木)	コッペパン		コッペパン			エ: 586 塩: 2.5	エ: 717 塩: 3.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミネストローネ	ウインナー	じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマト			
	ささみチーズフライ	ささみ チーズ	あぶら				
	エビとブロッコリーのソテー	えび	スパゲッティ あぶら	ブロッコリー しめじ			
12/20 (金)	ごはん		こめ			エ: 576 塩: 1.9	エ: 742 塩: 2.3
	やさしいジュース			りんご にんじん			
	にくだんごとはるさめのスープ	とりだんご	はるさめ	キャベツ にんじん			
	さばみそに	さば みそ					
	やさしいなまあげのいためもの	ふたにく なまあげ	あぶら	もやし たまねぎ にんじん ピーマン			
12/23 (月)	ごはん		こめ		タオルの共用や貸し借りも避けましょう 	エ: 614 塩: 2.0	エ: 791 塩: 2.6
	ぎゅうにゅう						
	とんじる	ふたにく とうふ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ			
	さばちゅうかやき	さば	さとう ごまあぶら	ねぎ			
	こうやとうふのにつけ	こうやとうふ だいたい こんにゃく	さとう	にんじん いんげん			
12/24 (火)	～小学部リクエスト給食～				クリスマス 今日は小学部のリクエストメニューの日です！ テーマは「クリスマス」です！小学部のみなさんと一緒に考えてクリスマスらしい献立になりました。今年最後の給食みんなでおいしくいただきます！ 	エ: 734 塩: 2.1	エ: 881 塩: 2.7
	チキンピラフ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター	たまねぎ にんじん グリンピース			
	くたくさんコンソメスープ	ウインナー		にんじん はくさい かぶ しめじ			
	フライドチキン	とりにく	あぶら				
	シーザーサラダ	チーズ		ブロッコリー キャベツ にんじん			
	ストロベリーケーキ		こむぎこ さとう	いちご			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

月日 ・ 曜日	ちゅうしょく 朝食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
12/9 (月)			ごはん いたふのみそしる なまあげのみそマヨやき だいこんのそぼろに はなみかん	工: 746 塩: 2.3
12/10 (火)	ごはん あじつけのり あぶらあげのみそしる めだまやき&ウインナー こまつなのおひたし プレーンジョア	工: 610 塩: 2.4	オムライス コーンスープ からあげ&フライドポテト フレンチサラダ フルーチェ  さつき会 行事献立	工: 1070 塩: 3.6
12/11 (水)	ロールパン コンソメスープ とりにくのトマトに スパゲッティソテー ヤクルト	工: 669 塩: 3.5	ごはん ちゃんこなべ ますのしおやき マカロニサラダ りんご	工: 712 塩: 2.2
12/12 (木)	ごはん わかめのみそしる ぶりのみりんやき うのはないり ヤクルト	工: 645 塩: 2.1	ごはん さわにわん ぶたにくのみそバターいため かみかみこんさいサラダ ラフランスゼリー	工: 742 塩: 1.7
12/13 (金)	ごはん じゃがいものみそしる とりとだいずのごまいため わかめときゅうりのすのもの ヤクルト	工: 632 塩: 2.0		
12/16 (月)			ごはん とんじる とりにくのうめみそやき こまつなとあぶらあげのにびたし はなみかん	工: 768 塩: 2.2
12/17 (火)	ごはん ふりかけ なまあげのみそしる とりとやさいのしょうがいため きりほしだいこんのうまに ヤクルト	工: 637 塩: 2.4	マーボーどん たまごスープ はるさめサラダ ラムネゼリー	工: 708 塩: 2.7
12/18 (水)	ごはん だいこんのみそしる いわしのうめに きんぴらごぼう ヤクルト	工: 621 塩: 2.8	ごはん とりとやさいのしょうがスープ さばみそカツ こんさいあまからいため りんご	工: 752 塩: 1.8
12/19 (木)	ごはん しめじのみそしる ぶたにくとこまつなのにも はるさめサラダ ヤクルト	工: 636 塩: 1.6	ごはん せんべいじる とうふのぼんずに きりほしだいこんのキムチいため カルシウムウエハース	工: 712 塩: 2.4
12/20 (金)	ごはん なまあげのみそしる とりそぼろあつやきたまご なっとう もやしのごうみあえ ヤクルト	工: 687 塩: 1.9		
12/23 (月)			ごはん なめこのみそしる なまあげのびりからチーズやき とりにくのごもくに ヨーグルトレーズン	工: 818 塩: 2.3
12/24 (火)	ごはん さといものみそしる ほうれんそうのたまごまき きんぴられんこん ヤクルト	工: 645 塩: 1.7	ごはん いたふのみそしる すきやきふうにおんせんたまご ブロッコリーのわふうサラダ りんご	工: 748 塩: 2.3
12/25 (水)	ごはん はくさいのみそしる とりのしょうがに ひじきとなまあげのにつけ ヤクルト	工: 647 塩: 2.1	寄宿舎生のみ屋食 ハヤシライス ぎゅうにゅう オムレツ はくさいのコールスローサラダ	工: 844 塩: 4.0

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。
 ※令和7年1月17日からの献立はHPから確認をお願いします。