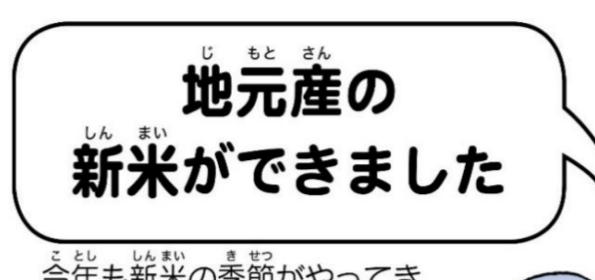
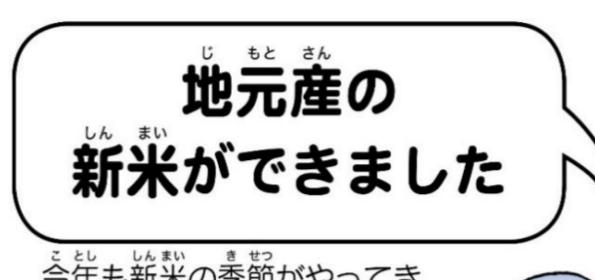
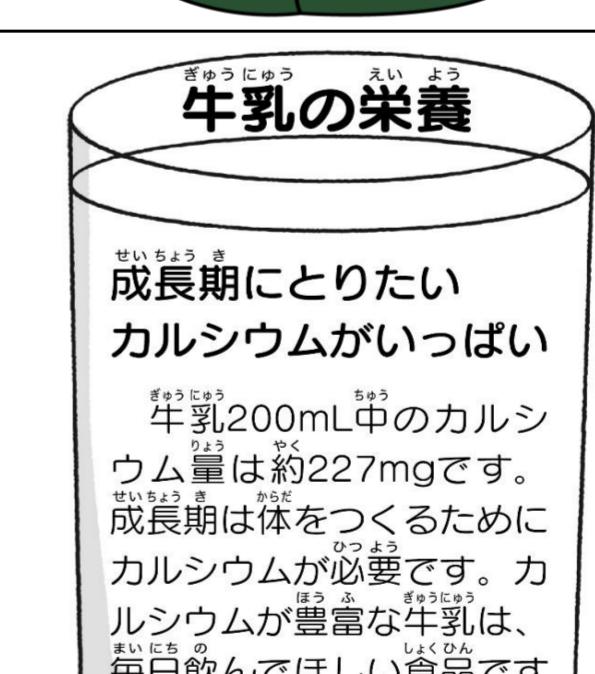
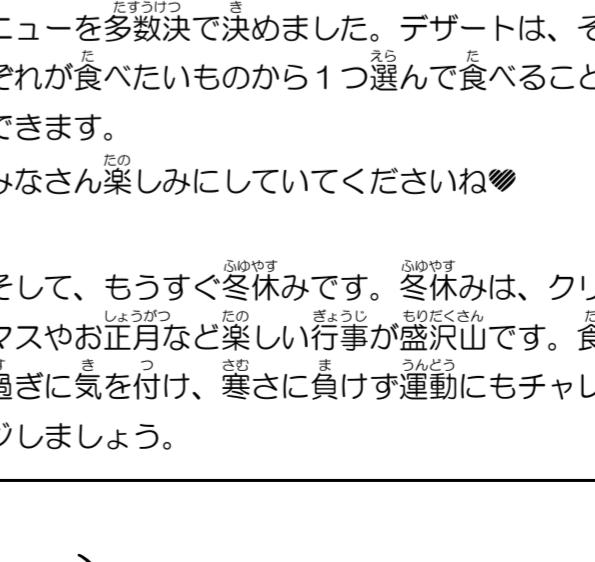
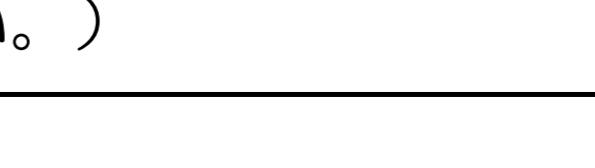


## 学校給食献立表

【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。

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 曜日	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	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
		小学部	中・高等部			
12/8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>11月25日から、令和7年度産の新米に切り替わりました！品種は、岩手県産「銀河のしづく」を使用しています。</p>  <p>今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。</p>	工: 650 塩: 1.9
	にらまんじゅう	ぶたにく	こむぎこ かたくりこ あぶらさとう	キャベツ なら しょうが にんにく		
	ぶたキムチ	ぶたにく みそ	さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	ねぎ キャベツ しょうが にんにく		
	はっぽうさい	ぶたにく いか えび ホタテ	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	はくさい にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ		
12/9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。</p>	工: 577 塩: 1.4
	たらのやさいあんかけ	たら	かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが しいたけ		
	ごぼうとだいずのあげに	たいす	ごま さとう かたくりこ	ごぼう		
	とりとたっぷりやさいのしょうがスープ	とりにく	かたくりこ	しいたけ はくさい れんこん にんじん しょうが		
12/10 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>信田煮の「信田」とは、関西地方で油揚げのことを指しています。地域のお米も収穫され、給食でも提供していきます。農家の方が心込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。</p>	工: 617 塩: 1.9
	岩手県産しのだに	とりにく あぶらあげ	かたくりこ さとう	たけのこ		
	いろどりごもくきんぴら	さつまあげ だいす	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごぼう れんこん ピーマン あか ピーマン きピーマン		
	どさんこじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも バター あぶら	もやし にんにく にんじん しょうが コーン		
12/11 (木)	かむかむこんにゃく(ホタテあじ)	ホタテエキス	こんにゃく		<p>今日は新メニューの「手作りココア揚げパン」が登場します！ココアパウダーがこぼれやすいので、おしごりやハンカチ、ティッシュを用意しておきましょう。食事のあとは、枕や床が汚れていないか確認し、きれいに片付けましょう♪</p>	工: 578 塩: 2.1
	手作りココアあげパン		パン ココア さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	スマッシュソテー	ペーコン	スマッシュオリーブオイル	しめじ ほうれんそう にんにく たまねぎ		
12/12 (金)	もこもこたまごスープ	たまご こなチーズ	じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ パセリ	 <p>主食(ごはんやパン、めんなど)は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。</p>	工: 585 塩: 1.5
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ	しょうが		
	すきこんぶのいりに	こんぶ あぶらあげ	しらたき あぶら さとう	にんじん		
12/15 (月)	はくさいのみぞしる	あぶらあげ やきどうふ みそ		はくさい えのきだけ にんじん	 <p>主食(ごはんやパン、めんなど)は、わたしたちが体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食をとることが大切です。</p>	工: 555 塩: 1.9
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			
	とりのうめみそやき	とりにく みそ	さとう ごまあぶら	うめ		
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく	じゃがいも しらたき あぶら	にんじん ピーマン しょうが		
12/16 (火)	わふうごもくスープ	いか えび ホタテ	くずきり	にんじん はくさい えのきだけ チンゲンサイ	<p>17日は、少し早いですが、冬至献立です。冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清めたり、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。今日の献立も、「ん」のつく食べ物が多く取り入れています。「ん」のつく食べ物がいくつあるか数えてみましょう♪</p>	工: 623 塩: 2.9
	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	パンこ さとう あぶら こむぎこ	キャベツ たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが		
12/17 (水)	きりほしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	ごま ごまあぶら さとう	きりほしだいこん きゅうり にんじん	 <p>12月22日は、少し早いですが、冬至献立です。冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清めたり、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。今日の献立も、「ん」のつく食べ物が多く取り入れています。「ん」のつく食べ物がいくつあるか数えてみましょう♪</p>	工: 658 塩: 1.7
	むぎごはん プレーンジョア	だっしんにゅう	こめ むぎ さとう			
	ますゆすみそやき	ます みそ	さとう	ゆず		
	なんきんのそぼろに	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ グリンピース		
12/18 (木)	あんかけミニうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん	にんじん れんこん たまねぎ しいたけ ねぎ	 <p>成長期にとりたいカルシウムがいっぱい！牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は骨をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。</p>	工: 592 塩: 3.1
	はちみつゆずゼリー		はちみつ さとう	ゆず		
	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			
	オムレツ(パックケチャップ)	たまご	あぶら さとう かたくりこ	トマト		
12/19 (金)	ミニやきそば	ぶたにく あおのり	やきそば あぶら さとう	にんじん キャベツ	 <p>成長期にとりたいカルシウムがいっぱい！牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は骨をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。</p>	工: 645 塩: 1.7
	ABCスープ	ワインナー	マカロニ ジャガイモ	にんじん たまねぎ パセリ		
	カルシウムウエハース	だっしんにゅう	ごむぎこ さとう かたくりこ			
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			
12/20 (土)	はるまき	ぶたにく	こむぎこ あぶら さとう はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんにく しあわせ	 <p>今日は、中学部クリエスト給食の日です。今日のテーマは、「クリスマスのスペシャルメニューを食べよう！」です。クリスマスに食べたいメニューを多数決で決めました。デザートは、それが食べたいものから1つ選んで食べることができます。みなさん楽しみにしてくださいね♪</p>	工: 579 塩: 2.5
	こめこマカロニのちゅうかサラダ	ハム	こめこマカロニ ごま ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん		
	マーポーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かねぎ しあわせ	にんにく にら たけのこ しあわせ にんじん		
	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	こめ			
12/21 (日)	きんひらいりあつやきたまご	たまご	さとう あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん	 <p>今日は、中学部クリエスト給食の日です。今日のテーマは、「クリスマスのスペシャルメニューを食べよう！」です。クリスマスに食べたいメニューを多数決で決めました。デザートは、それが食べたいものから1つ選んで食べることができます。みなさん楽しみにしてくださいね♪</p>	工: 740 塩: 3.4
	じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ しらたき	しいたけ グリンピース		
	ふのりのみぞしる	ふのり とうふ あぶらあげ		だいこん ねぎ		
	オムライス(パックケチャップ)	たまご とりにく だっしんにゅう	こめ あぶら バター さとう	トマト たまねぎ にんじん グリンピース マスカット		
12/22 (月)	マスカットジョア	とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	 <p>今日は、もうすぐ休みです。休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事が盛沢山です。食べ過ぎに気を付け、適度に運動にもチャレンジしましょう。</p>	工: 742 塩: 2.3
	マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん		
	シチュー	とりにく ぎゅうにゅう	ごむぎこ さとう	ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン		
	セレクトデザート(いちごケーキまたはショコラケーキまたはプリン)	くいちごケーキ ホイップクリーム、みすあめ、さとう、たまご、ごむぎこ、いちご、あぶら	くチョコケーキ ホイップクリーム、あぶら	くプリン れんにゅう、さとう、あぶら、だっしんにゅう、バター、たまご、ごむぎこ、ココアパウダー、あぶら		
12/24 (水)		しゃしょく 舎食 (寄宿舎生の昼食は裏面をご覧ください。)				

※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

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 曜日	朝食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	夕食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
12/8 (月)			ごはん ますのレモンソースかけ ヤーコンのきんぴら とんじる はなみかん	工: 749 塩: 2.2
12/9 (火)	ごはん ミートボール うのはな みそしる ヤクルト	工: 609 塩: 2.1	<さつき会 忘年会> ベヘロンチーノ とりのからあげ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツポンチ	工: 975 塩: 4.4
12/10 (水)	ごはん いわしのごまそに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	工: 747 塩: 2.6	ごはん どりのカレーチーズやき シャーマンポテト ほうれんそうのたまごスープ ゆずケーキ★	工: 819 塩: 2.1
12/11 (木)	ごはん なっとう かたぬきチーズ やさいのみそいため みそしる ヤクルト	工: 656 塩: 2.3	ごはん サバのこうみやき もやしのチンジャオロースー はっぽうさい りんご	工: 701 塩: 1.5
12/12 (金)	ごはん わふうそぼろ からしあえ みそしる ヤクルト	工: 579 塩: 1.9		工: 737 塩: 2.4
12/15 (月)			ごはん ますのみぞマヨネーズやき ヤーコンとわかめのサラダ どさんこじる はなみかん	
12/16 (火)	ごはん おかかひりかけ ほうれんそうたまごまき ピーフンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	工: 629 塩: 2.6	<1F南 リクエストメニュー> カレーピラフ メンチカツ(パックソース) カリボリあえ カズキスペシャル いわていちごクリームだいふく	工: 827 塩: 3.6
12/17 (水)	ごはん さつまあげのしょうがやき きりぼしだいこんのうまい みそしる ヤクルト	工: 600 塩: 2.5	ごはん にらまんじゅう まめもやしのビビンバふう にくだんごことはるさめのスープ くろがんづき★	工: 740 塩: 2.5
12/18 (木)	ごはん とりとだいすのごまいため あおじそサラダ みそしる ヤクルト	工: 651 塩: 2.5	ごはん ふたにくのみそバターいため ごまチーズあえ どりちゃんごなべ りんご	工: 744 塩: 2.6
12/19 (金)	ごはん サバのみそに すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト	工: 690 塩: 2.1		工: 743 塩: 1.7
12/22 (月)			ごはん むしドリのネギだけかけ かいせんチャブチュー サンラータン パン	
12/23 (火)	ごはん ミニハンバーグ(おろしソース) やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト(ピーチあじ)	工: 615 塩: 2.2	ごはん アジフライ(パックソース) いりどり のっべいじる りんご	工: 765 塩: 2.7
12/24 (水)	ごはん あじつけのり ごもくたまごやき がんものおろしに みそしる ヤクルト	工: 610 塩: 2.2	( 食・食 ) パン ぎゅうにゅう ミルメーク(ココアあじ) まめのドライカレー あおじそサラダ ジャーマンスープ かたぬきチーズ	工: 765 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。

## 給食レシピ



## さんまのかば焼き丼

## &lt;材料(一人分量)&gt;

- ・炊き上がったご飯…200 g
- ・さんま開き…1枚(約50 g程度)
- ・片栗粉…5 g
- ・揚げ油…適量
- ★おろし生姜…0.2 g ★しょうゆ…4 g ★砂糖…2 g
- ★みりん…2 g ★酒…1 g ★だし汁…5 g
- (だし汁は、顆粒だしの素0.1 g+水5 gでもOKです。)

## &lt;作り方&gt;

- ①小鍋に★印のついた調味料を入れ、火にかける。焦げないように気を付けながら、とろとろするまで煮詰める。
- ②さんまの開きに片栗粉をまぶして、揚げる。
- ③さんまに①のタレを両面ひたす。
- ④炊き上がったご飯にさんまのかば焼きをのせたら出来上がり!

切り取って学級担任へ渡してください。

## あなたが知りたい

## 給食レシピ



## 教えて!

知りたいレシピがある方は、こちらに名前とメニュー名を記入後、紙を切り取って学級担任へお渡しください。

メニュー名

名前

たくさんご応募いただき、  
誠にありがとうございます。  
まだまだお待ちしています！