

令和6年度

12月分学校給食こんだて表



愛知県立佐織特別支援学校




【今月の目標】 泡石けんで手を洗ってから食べましょう



それぞれの献立に使われている材料がわかるようになっています。

Table with columns for date, meal name, and ingredients. Includes rows for Dec 2 (holiday), Dec 3, 4, 5, 6, 9, 10, and 11. Each row lists the meal name and its ingredients in three columns.



ひづけ	こんだてめい	たべものおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる
12	もく くろロールパン ふゆやさいのクリームに マカロニサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	くろロールパン	
		ツナ	じゃが芋 ホワイトルウ	かぶ 白菜 人参 玉葱 しめじ
		牛乳	マカロニ 卵不使用マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり コーン
		小 619kcal 中・高 714kcal		
13	きん ごはん からあげ さんしょくいため こんさいのみそしる ぎゅうにゅう		ご飯	
		鶏肉	小麦粉 かたくり粉 砂糖 油	
		卵	砂糖	もやし ほうれん草
		味噌		ごぼう れんこん 大根 人参 ねぎ
		牛乳		
小 606kcal 中・高 749kcal				
16	げつ ごはん カツオかつ ちぐさあえ けんちんじる ぎゅうにゅう		ご飯	
		かつお	パン粉 砂糖 小麦粉 油	玉葱 しょうが
			砂糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし えのき
		鶏肉 豆腐	じゃが芋	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ
		牛乳		
小 611kcal 中・高 720kcal				
17	か ごはん たらのみそマヨぎんがみやき ごまいため おすいもの ぎゅうにゅう	すけそうだら 味噌 	ご飯	
		豚肉	卵不使用マヨネーズ かたくり粉	
		豆腐	ごま 砂糖 油	キャベツ もやし 人参
		牛乳		ほうれん草 人参 ねぎ
		小 570kcal 中・高 670kcal		
18	すい ポークカレーライス  だいこんとわかめのサラダ ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 じゃが芋 カレールウ 油	人参 玉ねぎ しめじ にんにく
		ツナ わかめ	和風ドレッシング(油 玉葱 砂糖 プルーン にんにく 赤ピーマン 生姜)	大根 キャベツ 人参 コーン
		牛乳		
小 587kcal 中・高 691kcal				
19	もく みそラーメン しゅうまい ちゅうかいため ぎゅうにゅう	豚肉 味噌	中華麺	人参 キャベツ コーン ねぎ にんにく しょうが 玉葱
		豚肉	かたくり粉 砂糖 豚脂 小麦粉	玉葱 ねぎ しょうが にんにく
			油	大豆もやし 大根 ほうれん草 人参
		牛乳		
小 545kcal 中・高 657kcal				
20	きん ごはん かぼちゃとひきにくのフライ  れんこんのきんぴら かんてんいりみそしる ぎゅうにゅう 【とうじこんだて】	豚肉	ご飯	
		はんぺん 豚肉	パン粉 かたくり粉 油	かぼちゃ 玉葱
		寒天 味噌	砂糖	れんこん ごぼう 人参 こんにゃく
		牛乳		キャベツ 人参 ねぎ えのき
		小 610kcal 中・高 716kcal		
		小	587kcal	※献立は、都合により変更になる場合があります。
		中・高	695kcal	





とうじ た  
**冬至と食べもの**

ことし とうじ がつ にち とうじ ひるま みじか よる もつと なが ひ  
今年の冬至は12月21日です。冬至は、昼間がもっとも短く、夜が最も長い日です。

むかし とうじ た かね かせをひかないといわれています。  
昔から、冬至にかぼちゃを食べると、

とうじ つか りょうり あじ  
冬至に、かぼちゃを使った料理を味わってみたいかがでしょうか。

きゅうしよく か きん とうじこんだて じっし  
給食では、20日(金)に冬至献立を実施します。

た  
**かぼちゃをおいしく食べましょう**

かぼちゃは、煮物、スープ、コロッケ、サラダなど、さまざまな料理として食べられています。かぼちゃは油との相性がよく、油と一緒にとると吸収率がアップするカロテンが豊富です。

また、パイやプリンなどにも使われています。

