

平成27年度 12月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)		12月8日(火)		12月9日(水)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
揚げパン	パン 油 きな粉 グラニュー糖 塩	中華丼	胚芽精米 豚ばら肉 油 にんにく・生姜 するめいか むきえび 塩 ごしょう 玉葱 人参 白菜 筍 干し椎茸 うずら卵 青ピーマン 鶏ガラスープ 濃口醤油 片栗粉 ごま油	ご飯	胚芽精米 鮭 塩 大豆 ごぼう 人参 こんにゃく さつま揚げ 刻み昆布 三温糖 濃口醤油 油	ひじきご飯	ひじきご飯	鶏の治部煮	紫芋パン	他人丼	他人丼
ポトフ	鶏もも肉 かぶ 人参 じゃがいも 玉葱 キャベツ ブロッコリー 生椎茸 鶏ガラスープ 塩・ごしょう	切干大根の三杯酢	切干大根 人参 カットわかめ きゅうり しらす干し 酢 塩	五目豆	人参 大根 玉葱 じゃが芋 まいたけ カットわかめ 信州味噌 麹味噌 昆布 削り節	炒り豆腐	鶏もも肉 片栗粉 大根・人参 里芋・白菜 干し椎茸 酒・本みりん 塩・削り節 濃口醤油 薄口醤油 さやいんどう	ささみのマリネ	鶏ささみ肉 塩 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン オリーブオイル レモン 酢 塩・ごしょう	おろし和え	おろし和え
ごぼうサラダ	ハム ごぼう きゅうり スイートコーン 人参 塩・ごしょう 濃口醤油 ねりごま 酢	みかん	みかん	具沢山の味噌汁	人参 大根 玉葱 じゃが芋 まいたけ カットわかめ 信州味噌 麹味噌 昆布 削り節	木綿豆腐 鶏挽肉 人参・青ネギ しらたき 油・三温糖 本みりん 薄口醤油 塩・ごしょう	鶏ささみ肉 塩 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン オリーブオイル レモン 酢 塩・ごしょう	プリン	プリン	プリン	プリン
エネルギーたんぱく質脂質食塩	790 26.1 29 2.9	エネルギーたんぱく質脂質食塩	783 28.2 23.0 3.1	エネルギーたんぱく質脂質食塩	749 35.1 23.2 2.3	エネルギーたんぱく質脂質食塩	756 35.4 23.4 3.3	エネルギーたんぱく質脂質食塩	851 33.9 30 2.8	エネルギーたんぱく質脂質食塩	810 35.3 23 3

12月10日(木)		12月11日(金)		12月14日(月)		12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ご飯	胚芽精米	中華風炊き込みご飯	胚芽精米 豚もも肉 濃口醤油 酒・生姜 ごま油 干し椎茸 筍・人参 三温糖・塩 さやいんげん	ご飯	胚芽精米 がんとどき 削り節 三温糖 本みりん 薄口醤油	ココナッツデニッシュ	パン	カレーうどん	うどん	ご飯	胚芽精米
鯖の味噌煮	鯖 麹味噌 生姜 本みりん 三温糖 酒	手作り春巻き	豚もも肉 干し椎茸 筍・人参 春雨・にら 生姜 ごま油 三温糖 濃口醤油 酒・片栗粉 しゅうまいの皮油	がんとどきの煮付け	豚もも肉 じゃが芋 ごぼう 大根 人参 つきこんにゃく 木綿豆腐 青ネギ 信州味噌 麹味噌 削り節	ポークビーンス	キャベツ きゅうり スイートコーン 塩 ごしょう 三温糖 鶏ガラスープ	切干大根の煮付け	切干大根 豚もも肉 れんこん 人参 三温糖 本みりん 酒 濃口醤油 昆布 削り節 さやいんげん	小松菜のからし和え	小松菜 えのきたけ 人参 からし(粉) 本みりん 薄口醤油 濃口醤油
茹でキャベツのつべい汁	キャベツ 人参 塩 鶏もも肉 木綿豆腐 大根 人参 干し椎茸 青ネギ 昆布 削り節 濃口醤油 片栗粉	わかめスープ	ローズハム 人参・青梗菜 えのきたけ カットわかめ 青ネギ 鶏ガラスープ 塩・ごしょう 薄口醤油	鯉ひじきふりかけ	ひじき 鯉節 ごま(いり) 濃口醤油 本みりん 三温糖	野菜サラダ	人参 キャベツ きゅうり スイートコーン 塩 ごしょう 酢 オリーブオイル	プルーンヨーグルト	ヨーグルト	わかめスープ	わかめスープ
エネルギーたんぱく質脂質食塩	753 38.4 23.8 2.6	エネルギーたんぱく質脂質食塩	768 26.9 27.7 3.2	エネルギーたんぱく質脂質食塩	759 33.6 26 3.2	エネルギーたんぱく質脂質食塩	823 32.8 35 2.5	エネルギーたんぱく質脂質食塩	775 30.7 25.1 3.4	エネルギーたんぱく質脂質食塩	720 35.8 25.5 2.8

* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

平成27年度 12月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

12月18日(金)		12月21日(月)		12月22日(火)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ケ牛乳	牛乳
野沢菜ご飯	胚芽精米 豚ひき肉 野沢菜漬け 濃口醤油 ごま(いり) 油	ご飯	胚芽精米 鯖 酒 鯖のゆず味噌 ゆず	キ	パン
金平ごぼう	ごぼう・人参 ごま油 つきこんにやく 酒・三温糖 濃口醤油 塩 青ピーマン ごま(いり)	味のゆず味噌 噌焼き	ブロッコリー かぼちゃ 塩 濃口醤油 ねりごま こしょう 酢	減量米粉パン	合びき肉 玉葱・人参 さやいんげん 卵・パン粉 牛乳・ナツメグ 塩・こしょう うずら卵
さつま汁	さつま芋 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 青ネギ 信州味噌 味噌噌 昆布 削り節	蒸し野菜	木綿豆腐 大根 人参 里芋 つきこんにやく ごぼう 青ネギ 昆布 削り節 塩 薄口醤油 ごま油	ミートローフ	とんかつソース トマトケチャップ 赤ワイン
焼きりんご	りんご 三温糖 有塩バター 白ワイン 干しぶどう	けんちん汁	けんちん汁	ポテトサラダ	じゃが芋 おから・薄口醤油 人参・玉葱 ロースハム 青ピーマン 塩・こしょう マヨネーズ 三温糖
毎月19日は食育の日	長野県の郷土料理	冬至献立		コーンスープ	ショルダーベーコン 玉葱・三温糖 有塩バター 鶏ガラスープ うらごしコーン 牛乳・パセリ 塩・こしょう チョコケーキ *1
エネルギー 731 たんぱく質 23.0 脂質 20.7 食塩 2.5		エネルギー 741 たんぱく質 36.5 脂質 21.5 食塩 2.7		エネルギー 938 たんぱく質 33.4 脂質 39.6 食塩 2.7	


毎月19日は食育の日

長野県は、周りを「日本アルプス」と呼ばれる3000m級の山々に囲まれた自然豊かな県です。リンゴやブドウなどの果物や野菜の生産も盛んです。

野沢菜ご飯に使う「野沢菜の漬物」。これは長野県の名産品です。野沢菜はかぶの仲間ですが、かぶと違い根が大きくありません。

野沢菜の漬物と豚ひき肉を炒めて味付けしたものを、ご飯と混ぜて作ります。

また、長野県名産のリンゴを、砂糖とバターで焼いた「焼きリンゴ」をデザートにします。




21日 冬至献立

12月22日は冬至です。冬至は1年の中で最も昼の時間が短い日であり、冬が終わり春が始まるという日です。この日に「ん」のつく食材を食べると、風邪をひかない、長生きすると言われています。21日の献立には「だいこん」、「にんじん」、「なんきん(かぼちゃ)」、「こんにやく」を使用します。また、ゆず風呂に入って体を温めるという習わしもあります。

22日 クリスマス献立

2学期最後はクリスマス献立。初メニューの「ミートローフ」を実施します。ミートローフはこねたひき肉や野菜を型に入れてオーブンで焼き、焼き上がってから切って盛り付ける料理です。材料はハンバーグと似ていますが、丸く成形してから焼くという作り方が違うというところで、ミートローフとハンバーグは違います。給食では、切って盛り付けるという作業が出来ないので、中に玉ねぎ、人参、さやいんげん、ウズラの卵と色とりどりの具を入れて、平たく焼きます。

ハンバーグのように、ソースをかけていただきます。また、クリスマスケーキは、チョコレートの生地チョコレートクリームが入っています。生地もクリームもなめらかなので、ペースト食を食べている子も同じケーキを提供します。



* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。
* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の日曜日まで欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

1ヶ月平均	
エネルギー	784 kcal
たんぱく質	32.0 g
脂質	26.0 g
食塩	2.9 g

<今が旬!!おいしい冬野菜を食べよう>


○ 給食室からのお知らせ ○

12月より平成27年度に収穫された新米を使用します。それに伴い、胚芽精米、2次調理用精白米ともに米の品種が「香川県産 ヒノヒカリ」から「滋賀県産 キヌヒカリ」に変わります。

* 1 チョコケーキ 主な原材料

乳製品、卵、小麦粉、砂糖、カラメルソース、チョコレート、水あめ、加糖練乳、植物油

* 表示対象アレルゲン 卵・乳・小麦・大豆



白い色(淡い色)の野菜
カリフラワー、白菜、かぶ、ねぎ

濃い緑の葉などを食べる野菜
ほうれん草、水菜、春菊、ブロッコリー、小松菜、にら

根や茎などの土に埋まっている部分を食べる野菜
にんじん、ごぼう、れんこん、さつまいも、くわい