

平成28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(木) | | | 12月2日(金) | | | 12月6日(火) | | | 12月7日(水) | | | 12月8日(木) | | | 12月9日(金) | | |
|----------------|---|------|----------------|--|------|----------------|--------------------------|----------------|---|--|----------------|----------------------------|---|--------------------------|----------|--|------|
| 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 |
| 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 | 椀 | ご飯 | 胚芽精米 | 椀 | 米 | パン | パン皿 | 中華 | 胚芽精米 | | シヨア | シヨア *1 | | ほうとう | うどん | |
| 鶏肉の塩麹焼き | 鶏もも肉 塩麹 | | 肉じゃが | 牛もも肉 牛バラ肉 油 玉葱 人参 じゃが芋 焼き豆腐 しらたき 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 塩 さやいんげん 昆布 削り節 | 皿 | 鮭 | 鮭 | 皿 | 中華風炊き込みご飯 | 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・こしょう さやいんげん | 皿 | シヨア (ストロベリー) | 牛バラ肉 にんにく・生姜 油 塩・こしょう 玉葱・人参 じゃが芋 ブロッコリー 脱脂粉乳 ブルー | カレー皿 | ほうとう | うどん 豚もも肉 油揚げ 人参 大根 白菜 干し椎茸 西洋かぼちゃ 濃口醤油 本みりん 酒 麴味噌 塩 削り節 | 井 |
| 五目豆 | 大豆 ごぼう 人参 つきこんにやく さつま揚げ 刻み昆布 三温糖 濃口醤油 油 | 皿 | ふろふき大根 | 大根 昆布 塩 麴味噌 本みりん 三温糖 ゆず | 椀 | ポテトサラダ | ポテト マヨネーズ 三温糖 | 椀 | 手作りシユウマイ | 豚ひき肉 玉葱 干し椎茸 薄口醤油 塩・こしょう 酒・生姜 片栗粉 ごま油・おから しゅうまいの皮 グリーンピース | 椀 | ライス | とんかつソース トマトケチャップ カレー粉 鶏がらスープ 小麦粉 有塩バター | | 炒り豆腐 | 木綿豆腐 鶏挽肉 人参 しらたき 青ねぎ ごま油 三温糖 本みりん 薄口醤油 塩 こしょう | 椀 |
| 冬野菜の味噌汁 | かぶ 白菜 人参 油揚げ 白ねぎ 信州味噌 麴味噌 昆布 削り節 | 椀 | | | | 野菜スープ | 野菜 スー プ | かきたま汁 | 木綿豆腐 卵 人参・白菜 干し椎茸 薄口醤油 塩・こしょう 片栗粉 昆布・削り節 | 椀 | みかん | ささみのマリネ | 鶏ささみ肉 塩 キャベツ 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・こしょう みかん | 椀 | ゼリー | ゼリー | |
| エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 764 34.6 24.9 2.5 | | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 771 26.2 21.9 3 | | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 779 33.4 30.2 3 | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 695 31.1 21.7 2.7 | | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 922 26.5 25.8 2.4 | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 741 37.7 24.8 4 | | | |

防災教育の日

| 12月12日(月) | | | 12月13日(火) | | | 12月14日(水) | | |
|----------------|---|------|----------------|---|------|----------------|---|------|
| 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 |
| 牛乳 | 牛乳 | | 牛乳 | 牛乳 | | 牛乳 | 牛乳 | |
| ご飯 | 胚芽精米 | 椀 | ご飯 | パン | パン皿 | 中華 | 胚芽精米 | 井 |
| 豚と厚揚げの味噌炒め煮 | 豚もも肉 生姜 油 塩 こしょう 白ねぎ 濃口醤油 酒 厚揚げ れんこん 玉葱 人参 キャベツ 青梗菜 麴味噌 | 皿 | キャロットパン | 鶏もも肉 油 じゃがいも 人参 玉葱 マッシュルーム グリーンピース 有塩バター 小麦粉 牛乳 塩 こしょう 鶏がらスープ | 皿 | 中華 | 豚ばら肉 油 にんにく・生姜 するめいか むきえび 塩・こしょう 玉葱・人参 白菜・筍 干し椎茸 うずら卵 青ピーマン | 井 |
| 金平ごぼう | ごぼう ごま油 人参 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) | 椀 | 野菜サラダ | 人参 キャベツ きゅうり スイートコーン 塩 こしょう 酢 濃口醤油 ねりごま 三温糖 | 椀 | 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 | 椀 |
| エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 713 27.3 21 2.1 | | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 756 25.1 26.8 2.9 | | エネルギーたんぱく質脂質食塩 | 780 30 24.1 2.7 | |

12月8日 全校一斉防災教育の日

この日にみなさんが自分で用意するご飯は、水を入れて待つだけで食べられる特別なお米です。

このお米を「 α (アルファ)米」といいます。

α (アルファ)米は、一度炊き上がったご飯を乾燥させたものです。そのため、水やお湯を加えてしばらく待つと、またお米がふやけて炊き上がった状態に戻るとい仕組みです。

地震などの災害が起こったとき、ガスや電気が止まってしまうと普通のお米は炊くことができません。毎日温かいご飯が食べられることは本当に幸せなことなんだと改めて感じてもらえる機会になってほしいですね。

給食室からのお知らせ

12月より平成28年度に収穫された新米を使用します。胚芽精米、2次調理用精白米ともに米の品種は「滋賀県産 キヌヒカリ」のまま変更ありません。

* 1 12/8使用 ショア(ストロベリー) 主な原材料

脱脂粉乳、いちご果汁、砂糖、乳酸カルシウム、安定剤(ペクチン)、香料、野菜色素、ビタミンD

* 2 12/21使用 チョコレートムース 主な原材料

豆乳、粉あめ、砂糖、ショートニング、カカオマス、豆乳加工品、水あめ、ゼラチン、ココアパウダー、でんぷん、植物油、乳化剤、香料、クエン酸鉄ナトリウム

* 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。

* 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28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15日(木) | | | 12月16日(金) | | | 12月19日(月) | | | 12月20日(火) | | | 12月21日(水) | | | |
|-------------|--|------|-----------|--|--------|-----------|--|------|-----------|--|------|-----------|--|--------|------|
| 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | 献立 | 食品名 | 使用食器 | |
| 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 | 椀 | ご飯 | 胚芽精米 | 椀 | ご飯 | 胚芽精米 | 椀 | 米 | パン | パン皿 | ビービンパ | 胚芽精米 | 井 | |
| 鯖の塩焼き | 鯖 | 皿 | いも煮 | 里芋 ごぼう 牛モモ肉 こんにやく ぶなしめじ 白ねぎ さやいんげん | 皿 | 鯖のゆずみそ焼き | 鯖 酒 本みりん 三温糖 味噌 ゆず | 皿 | ハンバーグ | 牛ひき肉 豚ひき肉 玉葱 卵・パン粉 牛乳 塩・こしょう とんかつソース トマトケチャップ | 皿 | 汁ビーフン | 牛モモ肉 ぜんまい にんにく 生姜 ごま油 三温糖 濃口醤油 豆板醤 小松菜 もやし 大根 人参 三温糖 塩 酢 ごま(いり) | 椀 | |
| キャベツのからし和え | キャベツ 人参 からし(粉) 本みりん 薄口醤油 濃口醤油 | 椀 | ちくわの磯辺揚げ | 酒 三温糖 濃口醤油 塩 削り節 | 椀 | 蒸し野菜 | ブロッコリー 西洋かぼちゃ 塩 濃口醤油 ねりごま こしょう 酢・三温糖 | 椀 | 野菜サラダ | 人参 キャベツ きゅうり スイートコーン 塩・こしょう 酢 オリーブオイル | 椀 | コーンスープ | 玉葱 有塩バター 鶏がらスープ クリームコーン 牛乳 パセリ 塩・こしょう 三温糖 | ムース *2 | |
| さつまいものからし和え | さつまいも 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 白ねぎ 信州味噌 味噌 昆布 削り節 | 椀 | 鯉ひじき | ひじき 糸かつお ごま(いり) 濃口醤油 本みりん 三温糖 | ごはんのせる | けんちん汁 | 木綿豆腐 大根 人参 里芋 つきこんにやく ごぼう 青ねぎ 昆布 削り節 塩 薄口醤油 ごま油 | 椀 | コーンスープ | 玉葱 有塩バター 鶏がらスープ クリームコーン 牛乳 パセリ 塩・こしょう 三温糖 | 椀 | コーンスープ | 玉葱 有塩バター 鶏がらスープ クリームコーン 牛乳 パセリ 塩・こしょう 三温糖 | ムース *2 | |
| エネルギー | 732 | | エネルギー | 772 | | エネルギー | 748 | | エネルギー | 866 | | エネルギー | 744 | | |
| たんぱく質 | 35.5 | | たんぱく質 | 29.4 | | たんぱく質 | 36.7 | | たんぱく質 | 30.9 | | たんぱく質 | 28.2 | | |
| 脂質 | 20.9 | | 脂質 | 25 | | 脂質 | 21.5 | | 脂質 | 32.3 | | 脂質 | 23.4 | | |
| 食塩 | 2.4 | | 食塩 | 2.8 | | 食塩 | 2.9 | | 食塩 | 2.6 | | 食塩 | 2.7 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 1ヶ月平均 | |
| | | | | | | | | | | | | | | エネルギー | 770 |
| | | | | | | | | | | | | | | たんぱく質 | 30.9 |
| | | | | | | | | | | | | | | 脂質 | 24.6 |
| | | | | | | | | | | | | | | 食塩 | 3.9 |

毎月19日は食育の日
山形県の郷土料理

冬至献立

クリスマス献立

* 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。
* 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。



毎月19日は食育の日 **山形県の郷土料理**
いも煮

山形県は、最上川(もがみがわ)という大きな川が流れています。昔は川が道路の代わりに使われていたので、河原で船に荷物を積み下ろしする人たちの食事として、里芋や魚、いろんな野菜を入れて鍋を作ったことが「いも煮」のはじまりと言われています。

給食では、しょうゆ味で牛肉を使った「いも煮」を作りますが、味噌味や、豚肉を使うなど、地域や家庭でいろんな味がある、昔から食べ続けられている郷土料理だそうです。

<19日 冬至献立>

冬至は1年の中で最も昼の時間が短い日です。

とうじ ふうしゅう 冬至の風習

日本では、冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。

なぜ、かぼちゃを食べるの？ **なぜ、ゆず湯に入るの？**

かぼちゃは夏にとれますが、保存がきくので冬までおいても味が変わりません。昔の人は、野菜が不足する冬にそなえて、かぼちゃを保存して食べていました。かぼちゃは貴重な栄養源だったのです。

かぼちゃに多いカロテンは、肌や粘膜を強くして、かぜに対する抵抗力をつけます

「冬至」に「湯治(湯につかって病気を治すこと)」という言葉をかけていて、ゆずには「融通がききますように」という願いがこめられているといわれています。

ゆず湯に入ると血の流れが良くなって体があたたまるので、かぜの予防にもなります

さあ、2学期の給食もあとわずか。しっかり食べてみんなの元気な「ごちそうさま」の声が聞こえることを楽しみにしています。