令和2年12月（№3）　　　　　　　　　　　　　　　　大阪府立佐野支援学校

学校給食予定献立表

献立名	使用材料	グラム（小4～6年分量）	き	あか	みどり	エネルギー（カロリー）
15日（火）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			615
	シューマイ	50		○		
ごはん	ぶたにく	20		○		小（高）
	かまぼこ	10		○		688
むしシューマイ	うずらたまご	20		○		
	はくさい	40			○	中・高
はっぽうさい	たまねぎ	40			○	875
	にんじん	15			○	
	たけのこ	15			○	
	ほししいたけ	1			○	
	ピーマン	10			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○	
	あぶら	1	○			
	ごまあぶら	1	○			
	しょうゆ	5				
	さけ	2				
	しお　こしょう					
	とりがらスープ					
	かたくりこ	3	○			
16日（水）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			585
	ちくわ	45		○		
ごはん	こむぎこ	8	○			小（高）
	かたくりこ	2	○			652
ちくわの	あおのり					
いそべあげ	あぶら	3	○			中・高
	とりにく	15		○		832
わふうポトフ	ベーコン	10		○		
	だいこん	40			○	
	にんじん	15			○	
	キャベツ	40			○	
	ブロッコリー	20			○	
	じゃがいも	40	○			
	しょうゆ	1.5				
	さけ・みりん	2				
	だしじる					
	しお　こしょう					
17日（木）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			612
	ぶたにく	30		○		
ごはん	とうふ	40		○		小（高）
	はくさい	40			○	692
みそチゲ	たまねぎ	40			○	
	しめじ	5			○	中・高
ナムル	にら	5			○	854
	じゃがいも	30	○			
	にんにく・しょうが	0.5			○	
	トウバンジャン					
	みそ	6		○		
	しょうゆ	3				
	さけ	2				
	とりがらスープ					
	ほうれんそう	20			○	
	だいずもやし	15			○	
	にんじん	15			○	
	ごま	1.5	○			
	ごまあぶら	1	○			
	しょうゆ	2.5				
	さとう	1	○			
	こしょう					

献立名	使用材料	グラム（小4～6年分量）	き	あか	みどり	エネルギー（カロリー）
18日（金）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			624
	なにわくろうし	60		○		
なにわくろうし	たまねぎ	60			○	小（高）
（おおさかもん）	にんじん・しろねぎ	10			○	703
のぎゅうどん	いとこんにゃく	20				
	あぶら	1	○			中・高
ちりめんじゃこ	さとう	5	○			867
（おおさかもん）	しょうゆ	8				
とだいこんの	さけ・みりん	2				
サラダ	だしじる					
	ちりめんじゃこ	10		○		
	あぶら	1	○			
	だいこん	30			○	
	にんじん・みずな	10			○	
	あぶら	2	○			
	リンゴす	3				
	しょうゆ	1				
	さとう	0.5	○			
	しお　こしょう					
21日（月）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			610
	さけきりみ	60		○		
ごはん	しおこうじ	3				小（高）
	さけ	3				678
さけの	きりぼしだいこん	10			○	
しおこうじやき	にんじん	10			○	中・高
	あぶら	1	○			836
きりぼし	さとう	3	○			
だいこんの	しょうゆ	3				
いために	みりん	2				
	だしじる					
かぼちゃと	とりミンチ	10		○		
れんこんの	かぼちゃ	40			○	
そぼろに	れんこん	15			○	
	たまねぎ	30			○	
	にんじん	5			○	
	ほししいたけ	1			○	
	さやいんげん	5			○	
	あぶら	1	○			
	さとう	3	○			
	しょうゆ	5				
	さけ	2				
	だしじる					
	かたくりこ	1.5	○			

今年は12月21日 冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき 赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

（仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。）

令和2年12月(No.4)　　　　大阪府立佐野支援学校

学校給食予定献立表

献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
22日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583
	ぶたにく	50		○		
ごはん	しょうが・にんにく	0.3			○	小(高)
	しょうゆ	2				664
すぶた	さけ	1				
	かたくりこ	10	○			中・高
はるさめと	あぶら	2	○			832
わかめの	たまねぎ	40			○	
しょうがスープ	にんじん	15			○	
	たけのこ	15			○	
	ほししいたけ	1			○	
	ピーマン	15			○	
	あぶら	1	○			
	さとう	4	○			
	しょうゆ	6				
	さけ	2				
	とりがらスープ					
	かたくりこ	2	○			
	とりミンチ	10		○		
	はるさめ	5	○			
	わかめ	0.3		○		
	チンゲンサイ	20			○	
	にんじん	10			○	
	しろねぎ	5			○	
	しょうが	0.7			○	
	あぶら	1	○			
	しょうゆ	2				
	さけ	1				
	とりがらスープ					
	しお　こしょう					
23日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			577
	ハンバーグ	60		○		
ハニーバンズ	ケチャップ	8				小(高)
	ウスターソース	2				632
ハンバーグ	じゃがいも	60	○			
こふきいも	しお					中・高
	ウインナー	10		○		799
ふゆやさいの	ほうれんそう	10			○	
コンソメスープ	たまねぎ	30			○	
	にんじん	10			○	
	カリフラワー	20			○	
	しめじ	5			○	
	あぶら	0.5	○			
	とりがらスープ					
	しろワイン	2				
	しお　こしょう					

献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
24日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			652
	ハム	15		○		
ハムピラフ	たまねぎ	30			○	小(高)
	ホールコーン	10			○	719
フライドチキン	オリーブオイル	2	○			
	しろワイン	2				中・高
はくさいの	しお　こしょう					877
クリームスープ	とりにく	50		○		
	しお　こしょう　カレーこ					
こめこの	しろワイン	2				
ガトーショコラ	オールスパイス					
	しょうゆ	1.5				
	にんにく・しょうが	0.3			○	
	とうにゅう	1.5		○		
	こむぎこ	5	○			
	こめこ	1.5	○			
	あぶら	2	○			
	ベーコン	5		○		
	たまねぎ	40			○	
	にんじん・こまつな	10			○	
	はくさい	40			○	
	あぶら	0.5				
	ホワイトルウ	7	○			
	とうにゅう	20		○		
	しろワイン	2				
	とりがらスープ　こしょう					
	こめこのガトーショコ	30	○			
25日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			672
	ぎゅうにく	40		○		
ふゆやさい	かぼちゃ	40			○	小(高)
カレー	だいこん・たまねぎ	30			○	754
	れんこん	15			○	
キャベツと	ブロッコリー	20			○	中・高
かぶらの	にんにく・しょうが	0.3			○	921
スープに	あぶら	1	○			
	カレールウ	18	○			
イチゴ	ケチャップ	1				
ヨーグルト	ウスターソース	1				
	カレーこ　とりがらスープ					
	ベーコン	5		○		
	キャベツ	30			○	
	かぶら	30			○	
	しろワイン	2				
	とりがらスープ					
	しお　こしょう					
	イチゴヨーグルト	80		○		

もうすぐ冬休み！年末年始にはたくさんの行事がありますが、元気に楽しく過ごすためには、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

（仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。）