





12月こんだてひょう

令和元年度

大阪府立岸和田支援学校

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
2 (月)			わふうとうにゆうじる わかめときりほしだいこんのあえもの	ねつやちからのものになる さといも コーンスターチ	からだをつくるもと とりにく とうにゆう みそ わかめ	からだのちようしをととのえる にんじん たまねぎ しめじ しゆんぎく ねぎ	コンソメ しょうゆ しお す	582 22.1 13.4
3 (火)			あつあげのオイスターいため ビーフンスープ	かたくりに あぶら ビーフン	あつあげ ぶたにく とりにく	チンゲンサイ にんじん エリンギ たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ	からだし しょうゆ オイスターソース ちゆうかだし しお ちゆうかだし しょう	640 30.3 21.1
4 (水)			かいたくどん はくさいのおかかあえ のつべいじる	さとう あぶら さつまいも かたくりに	ぶたひきにく ひじき みそ いとかつお とうふ	たまねぎ とうもろこし にんじん しょうが はくさい えのき だいこん にんじん ねぎ	さけ みりん しょうゆ かつおだし しょうゆ かつおだし しょうゆ みりん	651 22.9 17.2
5 (木)			セルフハンバーガー ワインナーと野菜の具だくさんスープ 元気ヨーグルト	じゃがいも	バーガーパテ (ぶたにく) ワインナー 元気ヨーグルト	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	ケチャップ からだし しお ワイン しお しょうゆ	586 31.3 19.0
6 (金)			ぎゆうめし こうやどうふとせんぎりやさいのもの なががいものみそしる	ごまゆ さとう さとう なががいも	ぎゆうにく こうやどうふ みそ あぶらあげ	ごぼう さやいんげん ぜんまい しょう はくさい にんじん ほしいたけ え のき たまねぎ だいこん にんじん しょうが	しょうゆ さけ さけ みりん しょうゆ かつおだし しょうゆ	645 26.4 19.8
9 (月)			サーモンの香草焼き ミートボールのクリームシチュー	オリーブゆ じゃがいも バター こむぎこ	さけ にくだんご とうにゆう	ハジル たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム	しお しょうゆ ワイン からだし しお しょうゆ	699 38.5 21.3
10 (火)			ぶたにくのしょうがやき かぶらじる	さとう あぶら かたくりに	ぶたにく いとがまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが かぶ はくさい にんじん みつば	しょうゆ しお みりん かつおだし しょうゆ みりん	606 26.6 15.5
11 (水)			マーボーどうふ ちゆうかごもくスープ	ごまゆ かたくりに さとう はるさめ かたくりに	ぶたにく とうふ み そ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほしいたけ はくさい	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゆうかだし しょうゆ さけ	637 30.7 17.9
12 (木)			ほうとう はくさいとささみのゆずふうみ (のりの佃煮)	さといも うどんめん さとう	みそ とりにく とりにく のりのつくだに	かぼちゃ しめじ ねぎ にんじん はくさい にんじん しょうが ゆずか じゆう	かつおだし しょうゆ さけ	568 25.1 6.3

* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

☆しっかり食べて風邪を予防しましゅう☆

☆今月の加工食品の原材料について☆

日付	食品名	卵	乳	えび
5日	元気ヨーグルト	-	○	-
12日	飲むヨーグルト	-	○	-
23日	卵シート	○	-	-

上の表にのっていない「ジャム類・デザート類・ドレッシング類・ふりかけ類、カレールウ、肉団子、豆腐ハンバーグ、チキンカツ」等は卵・乳・えびを含みません。
(※調味料に含まれる分は除く)

12月4日(水)郷土料理 北海道「開拓丼」

「開拓丼」は北海道の開拓時代を表現したメニューだといわれています。ご飯に、ひき肉とひじき、とうもろこしなどの野菜が入った具をかけて食べる料理です。味付けはみそ味です。

















12月9日(月)世界の料理 スウェーデン「サーモンの香草焼き」と 「ミートボールのクリームシチュー」

スウェーデンはミートボールが有名です。付け合わせのポテトと一緒に、甘いケモモのジャムをつけて食べるのが一般的です。給食ではシチューに入れていただきます。魚介類では、隣の国/ルウェーからの養殖サケが人気です。給食では香草焼きにさせていただきます。



12月こんだてひょう

令和元年度

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
13 (金)			だいこんごはん ちくぜんに しゅんぎくのごまあえ	ねつやちかからのものになる さといも こんにやく さとう ごま さとう	あぶらあげ とりにく ちくわ	からだのちようしをととのえる だいこん れんこん たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ごぼう しゅんぎく はくさい	かつおだし さけ しょうゆ しお かつおだし さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん	610 26.8 16.0
16 (月)			すきやきふうじ さつまじる	しらたき ふ さとう さつまいも	とうふ ぎゆうにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい しいたけ だいこん にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん さけ かつおだし さけ	673 28.5 19.0
17 (火)			チキンカツ (ソース) キャベツのせんざり はくさいときのこのスープ	あぶら じゃがいも	チキンカツ ベーコン	キャベツ にんじん はくさい しめじ えのき しいたけ にんじん こまつな	ソース しお がらだし しょうゆ さけ	691 27.7 20.5
18 (水)			キーマカレー だいこんサラダ (ごまドレッシング)	オリーブゆ ごまドレッシング	わかめ	だいこん キャベツ にんじん	がらだし ソース ビュレ ケチャップ ブ カレールウ	650 25.2 22.5
19 (木)			とうふハンバーグやさいソース コーンスープ	コーンスターチ さとう	とうふハンバーグ	しいたけ しめじ えのき ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	ケチャップ ソー ス がらだし しお しょうゆ こしょう	658 24.2 20.0
20 (金)			たらのゆうあんやき かぼちやのみそしる	あぶら じゃがいも コーンスターチ	たら こんぶ とうふ みそ わかめ	ゆずかじゆう ほうれんそう しめじ かぼちや たまねぎ ねぎ	さけ しょうゆ みりん しょうゆ みりん かつおこんぶだし さけ	548 29.9 11.5
23 (月)			セルフオムライス (ケチャップ) そえやさい ベーコンとやさいのチャウダー クリスマスカップデザート (卵・乳・小麦不使用)	あぶら じゃがいも コーンスターチ クリスマスカップデザート (卵・乳・小麦不使用)	とりにく たまごシート ベーコン とうにゆう	にんじん たまねぎ マッシュルーム プロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ マッシュルーム	ケチャップ ワイン しお コンソメ しお こしょう がらだし コンソメ しお	703 24.9 22.7

12月12日(木)郷土料理 山梨県「ほうとう」

山梨県の郷土料理「ほうとう」は中国から伝わった小麦粉でつくる「はくたく」というお菓子だと言われています。また、武田信玄が戦で食べた陣中食であり、自らの刀で具材を刻んだことから「宝刀(ほうとう)」名づけられたという説もあります。

平たく伸ばした麺にかぼちゃなどの野菜を入れて味噌仕立ての汁で煮込んでいきます。体が温まるお料理です。



山梨県

12月20日(金) 行事食 冬至献立

今年の「冬至」は12月22日です。「冬至」とは北半球において太陽の位置が1年で最も低くなる日で、日照時間が最も短くなる日のことです。

冬至の日には「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入る風習があります。かぼちゃを食べるのは、「ん」がつく物を食べると運が良くなるという言い伝えがきっかけとされています。(かぼちゃ=なんきん)

また、かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので、風邪や中風(脳血管疾患)予防に効果的です。「風邪をひかないように」という願いも込められていると言われています。

