

12月 ❄️ 学校給食献立表 ❄️

2023年12月 1日(金)

12月の給食の紹介

🗓️12月22日は冬至です。冬至は1年で昼間の時間が最も短い日です。冬至の日には収穫物の少ない冬でも保存ができて栄養価も高い、南瓜（かぼちゃ）や小豆を食べます。また、小豆の赤は邪気を祓うと言われます。寒い厳しい冬を健康に過ごし新しい年を迎えるための行事です。西淀川支援学校では12月19日に冬至献立を実施します。

メニューは「鱈の幽庵焼き」「南瓜（かぼちゃ）のいとこ煮」「かきたま汁」です。「幽庵焼き」は「鱈」をビタミンCたっぷりの柚のたれに漬け込んで焼きます。「いとこ煮」は南瓜と小豆を煮て作ります。南瓜は瓜、小豆は豆ですがどちらも畑で育ち「いとこ」のような関係であると昔の人は考えてたのかもしれないね。



献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
ちくわ	20
だいこん	30
つきこんにやく	10
れんこん	20
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
干し椎茸	0.5
綿実油	0.5
上白糖	1.4
本みりん	0.6
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2.0
削り節	1.6
水	60
【春菊と白菜のしらすあえ】	
しゅんぎく	20
はくさい	40
ちりめんじゃこ	5
うすくちしょうゆ	3.6
上白糖	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.4



給食の停止(欠食)について

● 長期の欠席が見込まれる際、保護者の方から要望があった場合、給食の停止をすることができます。
● ご希望がある場合は担任にご連絡ください。

欠食理由	対応可能日	申し込み締め切り
急な入院・自宅療養	5日後から対応可能	
家事都合・訓練入院・ショートステイ等	5日以上連続した欠食	前週の月曜日

- ※学校行事については、学校で欠食対応します。
- ※給食の停止による返金については、年度末にまとめて返金します
- ※給食再開連絡は、前日までに必ずご連絡ください。当日の再開連絡には対応できません。ご了承ください。

● ※場合によってはご希望に添えない場合もありますので、まずは担任にご相談ください。



冬至の食べ物

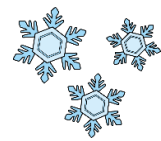


● ※中高等学部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

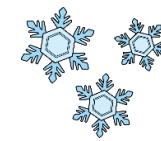
月間栄養量	
エネルギー (kcal)	695
たんぱく質 (g)	49
脂質 (g)	23
塩分 (g)	3

エネルギー (kcal)	644
たんぱく質 (g)	34.2
脂質 (g)	18.6
塩分 (g)	2.8

12 月



学校給食献立表



2023年12月 4日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	1.3
清酒(純米酒)	1.6
玉葱	30
青ピーマン	10
綿実油	0.5
上白糖	1.5
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	40
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	7
エッグケアドレッシング(小袋)	10
【かぶらのみそ汁】	
かぶ	30
かぶ(葉)	5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
油揚げ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年12月 5日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
★おさつパン	1個
【たらのレモンマリネ】	
たら	70
食塩	0.3
白こしょう	0.03
かたくり粉	10
なたね油	6
玉葱	40
綿実油	0.6
食塩	0.3
米酢	3.9
白ワイン	2.1
レモン	3.6
【ミネストローネ】	
じゃがいも	25
にんじん	5
セロリー	5
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	6
にんにく	0.6
パセリ	0.6
オリーブ油	2
トマト缶詰(ダイス)	34
トマトケチャップ	6
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【★乳 ヨーグルト】	
★ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

2023年12月 6日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【とりじゃが】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	15
厚揚げ	35
糸こんにゃく	6
さんどまめ(冷凍)	6
上白糖	2.8
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.2
うすくちしょうゆ	3.5
削り節	1.6
水	50
【切り干し大根の炒め煮】	
ちくわ	10
大豆(国産、ゆで)	7
切干しだいこん	7
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
上白糖	2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1.5
だし(削り節だし)	60
【焼きのり】	
焼きのり	2

2023年12月 7日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【開拓丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	40
しょうが	1.2
清酒(純米酒)	0.8
干ひじき(アヲハタ、乾)	1.5
にんじん	10
玉葱	60
とうもろこし(か-補冷凍)	10
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	0.9
赤みそ	9
上白糖	2.7
本みりん	2.7
清酒(純米酒)	1.6
【★卵 卵豆腐】	
★たまご(冷凍)	35
本みりん	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1
だし(削り節だし)	45
【すまし汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	3
はくさい	30
カットわかめ(乾燥)	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2023年12月 8日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【パエリア】	
水稲穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
ターメリック	0.1
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	65
食塩	0.35
白こしょう	0.05
エッグケアドレッシング	13
にんにく	0.5
オリーブ油	3
玉葱	50
ぶなしめじ	10
青ピーマン	11
コンソメ(粉末)	2
食塩	0.3
こしょう混合	0.01
【カリフラワーのスープ】	
カリフラワー	30
だいこん	30
ブロッコリー	20
にんじん	10
とうもろこし(か-補冷凍)	7
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★卵 お楽しみデザート】	
*やわらかきざみ大小・ペースト食	
さんたのおくりもの(チョコムース)	1個
*基本食・やわらかに	
★サンタさんのケーキ	1個

エネルギー(kcal)	736
たんぱく質(g)	33.8
脂質(g)	28.4
塩分(g)	2.5

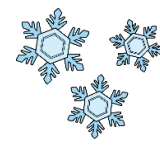
エネルギー(kcal)	735
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	23.3
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	636
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	16.8
塩分(g)	2.3

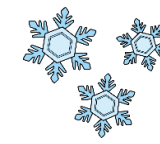
エネルギー(kcal)	685
たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	22.8
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	744
たんぱく質(g)	291.0
脂質(g)	39.0
塩分(g)	3.5

12月



学校給食献立表



2023年12月11日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【牛飯】	
水稲穀粒(精白米)	70
和牛モモ(脂肪なし)	25
ごぼう	15
糸こんにゃく	5
葉ねぎ	3
しょうが	0.5
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	1
上白糖	3
ごま油	1
【豚肉と野菜の煮物】	
豚モモ(脂身付き)	40
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1
じゃがいも	30
だいこん	20
玉葱	40
厚揚げ	30
にんじん	20
干し椎茸	1
上白糖	1.8
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3
削り節	1.4
水	40
【はくさいのごま和え】	
はくさい	40
さんどまめ(冷凍)	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
だし(削り節だし)	6.0
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9

エネルギー(kcal)	688
たんぱく質(g)	33.5
脂質(g)	25.2
塩分(g)	2.6

2023年12月12日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【手作り和風ハンバーグ(おろしソース)】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	10
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
豆乳	7
綿実油	0.5
だいこんおろし(冷)	50
えのきたけ	5
うすくちしょうゆ	0.6
米酢	1.2
上白糖	1
食塩	0.25
【添え野菜(ブロッコリー・とうもろこし)】	
ブロッコリー	30
とうもろこし(か-補冷凍)	10
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
油揚げ	5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	731
たんぱく質(g)	33.5
脂質(g)	25.5
塩分(g)	2.6

2023年12月13日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のしょうがじょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.1
清酒(純米酒)	1
しょうが	1.4
上白糖	0.7
本みりん	3.5
こいくちしょうゆ	3.5
【おおさかしろなごまあえ】	
おおさかしろな	30
はくさい	30
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3.5
ごま(すり)	1.13
【里芋 ほうとう(山梨)】	
うどん(冷)	40
さといも(冷凍)	14
にんじん	20
西洋かぼちゃ	20
干し椎茸	1
本みりん	4
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	1
白みそ	10
赤みそ	6
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	695
たんぱく質(g)	30.1
脂質(g)	20.2
塩分(g)	2.8

2023年12月14日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【八宝菜】	
豚モモ(脂身付き)	45
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.5
はくさい	50
玉葱	30
にんじん	15
チンゲンツアイ	30
干し椎茸	1
綿実油	0.5
上白糖	1.8
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	0.55
うすくちしょうゆ	1.6
かたくり粉	2.1
水	50
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【揚げ餃子】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ(冷凍)	20
だいこん	40
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3
かつお加工品(かつお節)	0.4

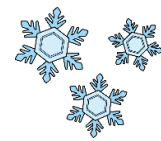
エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.7

2023年12月15日(金)

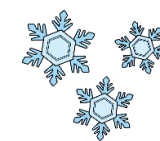
献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
★コッペパン	1個
はちみつ	1個
【★乳 鮭と押し麦のグラタン】	
しろさけ	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
大麦	12.5
ぶなしめじ	10
ブロッコリー	20
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
★有塩バター	3
薄力粉	6
★牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
★チリチリ(モツルラ)	6
水	25
【コンソメスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	19
ほうれんそう(冷凍)	20
だいこん	25
にんじん	15
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
㊦(缶詰、黄肉種、果肉)	40

エネルギー(kcal)	715
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	22.0
塩分(g)	3.5

12 月



学校給食献立表



2023年12月18日(月)

2023年12月19日(火)

2023年12月20日(水)

2023年12月21日(木)

2023年12月22日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【和風豆乳シチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.2
さつまいも	40
にんじん	20
玉葱	40
ぶなしめじ	10
ほうれんそう(冷凍)	19
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
綿実油	2.4
調製豆乳	40
白みそ	12
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
【ひじきとうすら豆のサラダ】	
ごぼう	20
きゅうり	20
にんじん	10
うすら豆	5
上白糖	2.4
食塩	0.30
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
干ひじき(テール釜、乾)	0.6
【焼きのり】	
焼きのり	2.0

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さわらの幽庵焼き】	
さわら	70
こいくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	4
本みりん	4
ゆず(果汁、生)	1.8
【かぼちゃのいとこ煮】	
西洋かぼちゃ	40
あずき(乾)	3
上白糖	1.2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2.6
水	40
【★卵 かきたま汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
にんじん	5
★たまご(冷凍)	19
えのきたけ	5
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 ハニーバuns】	
★ハニーバuns	1個
【★乳 鶏肉のコーンフレーク焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	7
パン粉(乾燥)	3
コーンフレーク	7
★パルメザンチーズ	3
【野菜スープ】	
ブロッコリー(冷凍)	25
だいこん	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳 ソフト元気ヨーグルト】	
★ソフト元気ヨーグルト	1個

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【冬野菜のカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
だいこん	30
れんこん	15
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールー	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【サワーキャベツ】	
キャベツ	50
とうもろこし(か-補冷凍)	10
オリーブ油	0.5
上白糖	1.4
食塩	0.3
白ワインビネガー	1.4
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

献立名/食品名	g
<h1>終業式</h1>	

エネルギー(kcal)	674
たんぱく質(g)	26.8
脂質(g)	17.0
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	655
たんぱく質(g)	33.7
脂質(g)	18.5
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	716
たんぱく質(g)	34.0
脂質(g)	29.3
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	688
たんぱく質(g)	24.8
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.6