



吹支内 第3-8号  
平成 29年11月27日  
大阪府立吹田支援学校

# 12月のこんだて

表:12/1~12/14  
裏:12/15~12/20まで  
記載しています。



寒さも厳しくなってきましたね。

体温が低下して抵抗力が弱まってくると、かぜをひきやすくなります。

冬のかぜの予防には、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて規則正しい生活が一番です。バランスの良い朝ごはんを食べると体温が上がり、免疫力もアップしますよ。

鍋・おでん・シチューなどの温かい料理や、ねぎ・生姜・ニンニク・かぼちゃ・ごぼう・大根など、体を温める食べ物を食べましょう。

そして細菌やウイルスに感染しないためには、毎日の手洗い・うがいをしっかりしましょう。

寒いからって、指先ちょこっと水で流すような手洗いはだめですよ。



今月から新米(滋賀県産きぬひかり)を使います。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ エビ・カニは◎ イカ・タコは◆ 貝類は☆ のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

1 (金)	5 (火)	6 (水) 世界の料理 (イギリス)	7 (木)	8 (金)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
むぎ 麦ごはん	ごはん	しよく 食パン	ごはん	だいこん 大根めし
はいが精米 むぎ	はいが精米	△食パン	はいが精米	はいが精米 出汁昆布 だいこん にんじん うす揚げ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 米油 グリーンピース
すきやき風煮	イカバーグ	ジャム	のっぺい煮	焼きししゃも
牛モモ肉 糸こんにゃく 米油 はくさい 白ねぎ 玉葱 にんじん △すき焼きふ 干し椎茸 焼き豆腐 さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 昆布だし 出汁昆布	◆いか 短冊 ◎むきえび ラード にんじん 生しいたけ ●たらすり身 白ねぎ しょうが こしょう 酒 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	いちごジャム(低糖) フィッシュ あんど &チップス たら 塩 こしょう 白ワイン △小麦粉 ベーキングパウダー ビール(黒) ●たまご 米揚げ油 じゃがいも 米揚げ油 塩 レモン汁	とりモモ肉 ごぼう にんじん だいこん さといも あつあげ 板こんにゃく ●うずら卵水煮 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉	ししゃも レモン汁
酢ごぼう	野菜ソテー	スコッチブロス	ほうれんそうの 白和え	かぶらと白菜の 柚香づけ
ごぼう 人参 さんどまめ うすくちしょうゆ 酒酢 さとう みりん かつお昆布だし 白ごま 七味唐辛子	キャベツ 玉葱 にんじん 生しいたけ ピーマン 米油 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	ベーコン とりモモ肉 オリーブ油 玉葱 にんじん セロリー さんどまめ 白ねぎ おおむぎ(押麦) 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう 酒 みりん	ほうれんそう にんじん 干し椎茸 かつお昆布だし こいくちしょうゆ さとう 酒 とうふ 白みそ さとう みりん 白ごま	かぶ かぶ(葉) にんじん はくさい ゆず うすくちしょうゆ
	もずくのみそ汁		コーヒーミルクプリン	青菜のみそ汁
	沖縄もずく えのきだけ 玉葱 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ		牛乳 上白糖 インスタントコーヒー 粉寒天	こまつな 玉葱 じゃがいも とうふ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
	白身魚すり身(原材料): たらすり身 卵白 砂糖 発酵調味料 食塩 粉末状大豆たん白 植物油 加工でんぷん 調味料 水			
878kcal	786kcal	859kcal	864kcal	749kcal

