吹支内　第 3－8号
令和　元年11月29日
大阪府立吹田支援学校

12月のこんだて

表: 12/3～12/10
裏:12/11～12/20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。

そして細菌やウィ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。

※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。
乳製品は★魚卵は■です。

※こんだては材料搬入の都合により
多少変更することがあります。

※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。

3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月) 世界のメニュー ロシア	10日(火) 全国の和食給食
[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳
ごはん	**ポークカレー**	**中華風かやくご飯**	**大根めし**	**全粒粉パン**	**すずしろごはん**
はいが精米	はいが精米 豚モモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも グリンピース 塩 こしょう △カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	はいが精米 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 豚モモ肉 しょうが たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 ごま油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ウスターソース さとう こしょう 出汁昆布 チンゲン菜	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 グリンピース	△全粒粉パン	はいが精米 だいこん かぶ(葉) 米油 さとう うすくちしょうゆ 白ごま
魚のゆず塩焼き	**ツナとキャベツのソテー**	**ごぼうの甘辛揚げ**	**いかの香味焼き**	**ボルシチ**	**鮭とじゃがいものつや煮**
はまち 塩 ゆず	ツナフレーク キャベツ ホールコーン 米油 塩 こしょう	ごぼう かたくり粉 米粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま	◆ロールイカ こいくちしょうゆ みりん にんにく あおのり 七味とうがらし	牛うで肉 ベーコン ウィンナー じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム かぶ かぶ(葉) キャベツ ビーツ 米油 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 トマトピューレ こいくちしょうゆ みりん チリパウダー パセリ ★生クリーム	さけ 塩 かたくり粉 じゃがいも 米揚げ油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉
せん切り大根の煮付け			**かぶらと白菜の柚香づけ**		**小松菜のおひたし**
せん切りだいこん つきこんにゃく にんじん うす揚げ さんどまめ 米油 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節			かぶ かぶ(葉) にんじん はくさい ゆず(果汁、生) うすくちしょうゆ		こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん
さつまいものみそ汁				**ビーンズサラダ**	**梅白玉もちのみぞれ仕立て**
さつまいも とうふ 玉葱 わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ				大豆水煮 赤いんげん水煮 ホールコーン缶 △マカロニ 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ ★生クリーム	白玉粉 絹ごし豆腐 ねり梅 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん かぶ にんじん しめじ みつば かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 かたくり粉 ゆず
	みかん	**白菜と春雨のスープ**	**青菜のみそ汁**		
	みかん	とりミンチ はるさめ ほうれんそう とうふ たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 はくさい 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉	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		
835kcal	814kcal	780kcal	704kcal	865kcal	863kcal