



吹支内第3-8号
 令和5年11月29日
 大阪府立吹田支援学校

12月の こんだて

表: 12/1~12/7 裏: 12/8~12/15

2枚目表: 12/18~12/21 まで記載していま
 す。

12月になり、寒さも厳しくなってきました。

みなさん、体調は崩していませんか？

てあら 手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましよう。

ねんまつねんし 年末年始にかけていろいろな行事がありますね。

きゅうよく 給食でも冬至やクリスマスなどの行事献立が

とうじょう 登場します！お楽しみに～！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助
 による感染リスクの防止からパンは休止し、アレル
 ギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食
 材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は
 ★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ 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。

12月1日(金)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【チャーハン】	【かやくごはん】	【ごはん】	【厚揚げそぼろ丼】	【ごはん】
金賞健康米 豚モモ肉 玉葱 にんじん ピーマン 白ねぎ しょうが にんにく 酒 ごま油 こいくちしょうゆ 中華スープのもと 塩 こしょう	金賞健康米 出汁昆布 たけのこ缶 干し椎茸 にんじん とりむね肉(皮付き) うす揚げ つきこんにやく うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	金賞健康米 【鶏の唐揚げ】 とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 塩 酒 ごま油 かたくり粉 米揚げ油 【具だくさんみそ汁】	金賞健康米 豚モモミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 しめじ アスパラガス あつあげ しょうが にんにく 酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 中華スープのもと さとう 塩 こしょう トウバンジャン 水 ごま油 【青菜のごま和え】 ほうれんそう キャベツ ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	金賞健康米 【キャベツシュウマイ】 豚モモミンチ肉 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 こいくちしょうゆ 酒 ごま油 キャベツ グリーンピース 【ビーフンとチンゲン菜のスープ】 とりミンチ ビーフン たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 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 【抹茶ゼリー】 ★牛乳 抹茶 上白糖 ルカンテンウルトラ 水
【ラーメン風豚もやしスープ】 豚モモ肉 もやし 青ねぎ にんじん はくさい しょうが にんにく ごま油 中華スープのもと 塩 こしょう こいくちしょうゆ みそ 出汁昆布 削り節 かつお昆布だし 白ごま	【おでん】 とりモモ肉 だいこん じゃがいも 板こんにやく 焼き竹輪 あつあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん 酒 かつお昆布だし 削り節 出汁昆布	さといも 玉葱 にんじん とうふ わかめ こまつな だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ 	【ゆでビーフン】 ビーフン 水 	651kcal
651kcal	724kcal	794kcal	707kcal	684kcal

12月8日(金)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
【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】	【ごはん】	【ごはん】	【中華丼】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【鶏肉の胡麻味噌焼き】	【鶏のすき焼き風煮】	【ポークビーンズ】	豚モモ肉 焼き竹輪 ◆ロールイカ はくさい 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ缶 チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ウスターソース ごま油 かたくり粉	【ホッケの塩焼き】	【ふりかけ(やさい)】
とりモモ肉 みそ こいくちしょうゆ さとう みりん すりごま	とりモモ肉 はくさい にんじん 白ねぎ 玉葱 糸こんにゃく 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	豚モモ肉 にんにく じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) 大豆水煮 米油 コーンスターチ 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマトダイス缶 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん パセリ	金賞健康米 豚モモ肉 焼き竹輪 ◆ロールイカ はくさい 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ缶 チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ウスターソース ごま油 かたくり粉	ほっけ 食塩	やさしいふりかけ(いろいろやさい)
【けんちん汁】	【ちくわの天ぷら】	【大根サラダ】	【かぼちゃのサラダ】	【かす汁】	【かぼちゃシチュー(アレルギーフリー)】
豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	焼き竹輪 水 あおのり 米粉 ベーキングパウダー 米揚げ油	ツナフレーク だいこん キャベツ さんどまめ 醸造酢 さとう 塩 米油	かぼちゃ にんじん ホールコーン さんどまめ 大豆水煮 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ	豚モモ肉 だいこん にんじん ごぼう じゃがいも つきこんにゃく うす揚げ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 白みそ 酒かす うすくちしょうゆ 塩	とりモモ肉 じゃがいも かぼちゃ(ダイス) にんじん 玉葱 ブロッコリー 米油 チキンコンソメ 白ワイン アレルギーフリーシチューフレーク 水
				【オレンジゼリー】	【青菜とコーンのサラダ】
				みかん缶 オレンジジュース ルカンテンウルトラ 上白糖 水	キャベツ ほうれんそう ホールコーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ
					
730kcal	808kcal	694kcal	655kcal	673kcal	727kcal

アレルギーフリーシチューフレーク： だん粉 パーム油・なたね油 混合油脂 砂糖 食塩 酵母エキス パウダー 白菜エキスパウダー オニオンパウダー ガーリック 増粘剤(加工でんぷん) 乳化剤 香料 酸味料

クリスマス献立

12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)
【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【野菜ジュース】
★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草
【ごはん】	【ごはん】	【豚キムチ丼】	【カレーライス】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【じゃがいものそぼろ煮】	【カラフルミートローフ】	豚モモ肉 ごぼう にんじん はくさい(キムチ漬け) 白ねぎ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 白ごま 豆板醤	豚モモ肉 米油 にんにく 玉葱 じゃがいも カレー粉 にんじん S&Bカレー粉(アレルギーフリー) ハウスカレー粉(アレルギーフリー) チキンコンソメ ウスターソース トマトピューレ こいくちしょうゆ 濃厚ソース 赤ワイン 水
とりミンチ 米油 じゃがいも 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ 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	豚モモミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 さとう とうふ じゃがいも にんじん ホールコーン むきえだまめ 塩 こしょう ナツメグ(粉) トマトダイス缶 玉葱 にんにく オリーブ油 白ワイン 塩 こしょう	【だいこんのみそ汁】 だいこん とうふ えのきだけ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【フレンチサラダ】 キャベツ にんじん 玉葱 ホールコーン 米油 醸造酢 塩 さとう こしょう
【ごぼうのあまから揚げ】	【ベーコンと野菜のスープ】		
ささがきごぼう 米粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま	ベーコン 玉葱 にんじん キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉		
	【クリスマスゼリー】		
クリスマスのデザート: 砂糖 水 あめ ぶどう糖 果糖液糖 粉あめ いちご砂糖漬け ドロマイト(炭酸カルシウムマグネシウム含有物) ゲル化剤(増粘多糖類) 香料 クエン酸 着色料(紅麹) 着色料(クチナシ) 着色料(フラボノイド) 着色料(カロチン)	クリスマスのデザート		
793kcal	767kcal	632kcal	659kcal

☆☆○:*) 12月22日は冬至です) *: ○☆☆

★冬至とは・・・「1年で1番昼が短く、夜が長い日」のことをいいます。

★冬至には何をしたらいいと言われている?・・・

①「ん」のつく食べ物を食べる

- ・なんきん(かぼちゃ) ・れんこん ・にんじん ・ぎんなん ・きんかん
- ・かんでん ・うどん

「ん」のつくものを食べることで運氣が上がると言われています。

②ゆず湯に入る

ゆず湯に入ると「風邪をひかずに冬を越せる」と言われています。

さらにゆずは実るまでに、長い年月がかかることから、長年の苦勞が実りますようにとの願いもこめられています。

