



吹支内第230号  
令和2年11月27日  
大阪府立吹田支援学校

# 12月の こんだて

表: 12/1～12/4 裏: 12/7～12/14  
2枚目表: 12/15～12/21 裏: 12/22～12/24

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ょう。

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。

きゅうしよく 給食でも、冬至やクリスマスなどの行事献立が登場します！

※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。

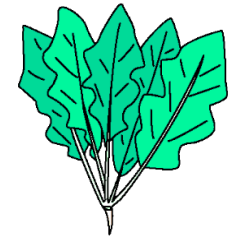
※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【わかめご飯】	【ドライカレー】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米 炊き込みわかめ 白ごま	はいが精米 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 にんじん 生しいたけ ホールコーン レーズン ピーマン 米粉 赤ワイン 鳥がらだし 塩	はいが精米 【魚のゆず塩焼き】 はまち 塩 ゆず	はいが精米 【じゃがいものそぼろ煮】
【鶏の唐揚げ】		【せん切り大根の煮つけ】	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
とりむね肉(皮付き) にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油	こしょう トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう カレー粉	せん切りだいこん つきこんにやく 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	【じゃがいものそぼろ煮】
【たまねぎのみそ汁】	【とうふとわかめのサラダ】	【さつまいものみそ汁】	【ブロッコリーのおかか和え】
じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油 白ごま	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	【じゃがいものそぼろ煮】
	【ヨーグルト】		
	★ヨーグルトコアコア		
735kcal	808kcal	812kcal	742kcal

## 旬の食材「ほうれん草」

ほうれん草は、一年中手に入りますが、最も栄養価が高くおいしい旬は冬です。夏場のほうれん草に比べて、ビタミンCの含有量は3倍です！そのため食品の栄養価が掲載されている「日本食品標準成分表」には、「夏採り」と「冬採り」に分けて掲載されています。

ほうれん草の根元のピンク色のところは、抗酸化作用のあるポリフェノール類が含まれています。切り落とさずに食べましょう。



## ☆食育クイズ☆

冬に旬を迎える野菜に「ブロッコリー」があります。ブロッコリーはどの部分を食べているのでしょうか？

- ① 葉
- ② 根
- ③ 花の蕾



答えは2枚目の裏へ！

12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月14日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【ジョア】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★ジョア(プレーン)	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ハムピラフ】	【大根めし】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【肉じゃが】	【鯖の味噌煮】	うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 玉葱 にんじん グリーンピース パプリカ赤 ポークハム オリーブ油 塩 こしょう	だいこん 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	【とりのおろしあんかけ】	【ホイコーロー】
牛モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん さಂದまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん	さば しょうが 赤みそ さとう 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	【さつま芋サラダ】	豚モモ肉 白ごま こいくちしょうゆ 酒 みりん	とりモモ肉 うすくちしょうゆ さとう 塩 かたくり粉 米揚げ油 だいこん うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉	豚モモ肉 塩 こしょう トウバンジャン キャベツ ピーマン たけのこ缶 にんじん 米油 オイスターソース 赤みそ 酒 さとう ごま油
【大根サラダ】	【青菜のすまし汁】	【ミネストローネスープ】	【豚肉の南部焼き】	【五目みそ汁】	【わかめのスープ】
ツナフレーク だいこん さಂದまめ 醸造酢 さとう 塩 米油	こまつな 玉葱 とうふ にんじん 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 塩 酒	さつまいも キャベツ にんじん さಂದまめ りんご缶 塩 こしょう 醸造酢 米油 さとう ノンエッグマヨネーズ	【臭だくさんみそ汁】	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	だいこん 干し椎茸 とうふ こまつな わかめ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油
	【ふりかけ(やさい)】				【ぶどうゼリー】
	やさしいふりかけ(いろいろやさい)				ぶどうゼリー
772kcal	747kcal	710kcal	722kcal	861kcal	725kcal

新メニュー

秋冬具材になりました!

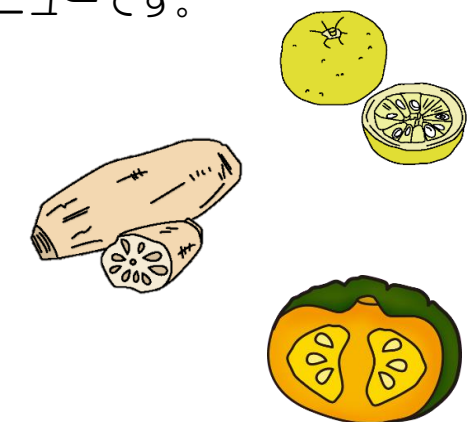
ジョア(プレーン): 脱脂粉乳 砂糖 リン酸カルシウム 香料 安定剤(スクシノグリカン) ビタミンD 水

12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月21日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【パエリア】	【ごはん】	【かぼちゃの炊き込みごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【すき焼き風煮】	うすくちしょうゆ 酒	【魚のごまマヨネーズ焼き】	【かぼちゃの炊き込みごはん】	【鶏肉の旨煮】
牛モモ肉	みりん	さわら	はいが精米	とりモモ肉
糸こんにゃく	鶏ガラスープ缶	酒	出汁昆布	米油
米油	ターメリック	ノンエッグマヨネーズ	とりモモ肉	にんじん
はくさい	◆ロールイカ	みそ	かぼちゃ	じゃがいも
白ねぎ	白ワイン	白ごま	しめじ	あつあげ
玉葱	とりむね肉(皮付き)	【ひじきのサラダ】	うすくちしょうゆ	さんどまめ
にんじん	玉葱	干ひじき	さとう	たけのこ缶
干し椎茸	にんじん	かつお昆布だし	酒	かつお昆布だし
焼き豆腐	マッシュルーム(水煮缶詰)	出汁昆布	みりん	出汁昆布
さとう	パプリカ赤	削り節	塩	削り節
こいくちしょうゆ	オリーブ油	酒	グリんピース	うすくちしょうゆ
みりん	塩	みりん	【れんこんと鶏肉の甘辛炒め】	こいくちしょうゆ
酒	こしょう	こいくちしょうゆ	とりモモ肉	酒
昆布だし	★バター	酒	米油	【ほうれん草とシメジのおひたし】
出汁昆布	【ガスパチョ】	さんどまめ	れんこん	ほうれん草
【ツナサラダ】	ベーコン	じゃがいも	にんじん	はくさい
ツナフレーク	大豆水煮	塩	板こんにゃく	しめじ
キャベツ	玉葱	こしょう	かつお昆布だし	こいくちしょうゆ
にんじん	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	出汁昆布	みりん
わかめ	セロリー	【野菜スープ】	削り節	白ごま
白ごま	トマトピューレ	玉葱	みりん	
こいくちしょうゆ	鳥がらだし	にんじん	酒	
醸造酢	とりガラ	じゃがいも	さとう	
みりん	塩	キャベツ	こいくちしょうゆ	
米油	こしょう	セロリー	水	
	白ワイン	パセリ	かたくり粉	
	レモン汁	ホールコーン	【かぶらと白菜の柚香づけ】	
	【チーズポテトサラダ】	鳥がらだし	かぶ	
	じゃがいも	とりガラ	かぶ(葉)	
	パプリカ赤	うすくちしょうゆ	にんじん	
	★サイコロチーズ	酒	はくさい	
	塩	みりん	ゆず(果汁、生)	
	こしょう	塩	うすくちしょうゆ	
	ノンエッグマヨネーズ	こしょう		
		さとう		
		かたくり粉		
790kcal	737kcal	877kcal	718kcal	746kcal

## 12月21日は冬至です

冬至は、1年で最も昼の時間が短い日です。この日に南瓜(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うどん(うどん)、寒天、ぎんなん、金柑のように「ん」が2つ以上つく食べ物を食べると、運がたくさん舞い込んでくるとされています。これらを「冬至の七種」と呼びます。

今年度の冬至献立は、「かぼちゃの炊き込みごはん」「れんこんと鶏肉の甘辛炒め」「かぶらと白菜の柚香づけ」です。「かぼちゃの炊き込みごはん」と「れんこんと鶏肉の甘辛炒め」は新メニューです。



クリスマス献立

ジュースの日

12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	リンゴジュース
【バターライス】	【中華丼】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米
★バター	豚モモ肉	SP×
【魚とブロッコリーのクリームシチュー】	焼き竹輪	【みんなのハンバーグ(豚・牛)】
まだら 角切り	◆ロールイカ	豚モモミンチ肉
塩	はくさい	牛ミンチ肉
こしょう	玉葱	玉葱
白ワイン	にんじん	さとう
とりモモ肉	干し椎茸	とうふ
じゃがいも	ヤングコーン	じゃがいも
玉葱	チンゲン菜	塩
にんじん	にんにく	こしょう
マッシュルーム(水煮缶詰)	しょうが	ナツメグ(粉)
米油	米油	【きのこソース】
コーンスターチ	鳥がらだし	玉葱
★バター	とりガラ	しめじ
★牛乳	塩	干し椎茸
白ワイン	こしょう	えのきだけ
鳥がらだし	うすくちしょうゆ	白ワイン
とりガラ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
塩	酒	さとう
こしょう	みりん	酒
ブロッコリー <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">新メニュー</span>	さとう	みりん
【コールスローサラダ】	ウスターソース	かつお昆布だし
キャベツ	ごま油	出汁昆布
にんじん	かたくり粉	削り節
ホールコーン	【春雨サラダ】	かたくり粉
大豆水煮	ポークハム	【コーンクリームスープ】
ノンエッグマヨネーズ	緑豆はるさめ	ベーコン
醸造酢	キャベツ	じゃがいも
さとう	にんじん	玉葱
塩	さんどまめ	にんじん
【クリスマスゼリー】	塩	コーンクリーム缶
クリスマスのデザート	こしょう	米油
クリスマスデザート：砂糖 水あめ ぶどう糖加糖液糖 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 香料 クエン酸Na 着色料(紅麹、クチナシ、フラボノイド、カロテン) 水	醸造酢	コーンスターチ
	米油	★バター
	ノンエッグマヨネーズ	★牛乳
		白ワイン
		鳥がらだし
		とりガラ
		塩
		こしょう
799kcal	710kcal	838kcal

☆献立ピックアップ☆



10日に新メニューの「豚肉の南部焼き」が登場します。「南部焼き」とは、タレに漬け込んだ材料にゴマをまぶして焼いたものです。南部地方(青森県と岩手県にまたがった辺り)がゴマの産地だったことから、ゴマを使った料理を「南部〇〇」と言います。他:「南部せんべい」など

そして、食材を一新した献立も登場します。10日の「臭たくさんみそ汁」は、里芋が加わり、秋冬らしいメニューになりました。22日の「コールスローサラダ」は、以前のメニューから一新しています。

☆クイズの答え☆

答えは・・・

③ 花の蕾

ブロッコリーは、花の蕾が集合したもので、その文字通り「花蕾」という部分を食べています。形がよく似たカリフラワーも同じです。収穫せずに放置すると、アブラナ科の黄色い菜の花が咲きます。

