

# 学校給食予定献立表

12月の給食目標 **食べ物の働きについて知ろう!**

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>1日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>6日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			598	ぎゅうにゅう	しょうパン	50	○			540
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	ブルーベリージャム	1袋		○			小(高)
タイピーエン	うずらたまご	20		○		668	しょうパン	とりにく	50		○		603
あげはるまき	キャベツ	30			○	中・高	ブルーベリージャム	しお・こしょう					中・高
	あおねぎ	3			○	912	とりにくと	しろワイン	2				754
	にんじん	10			○		だいずの	こめこ	5	○			
	たまねぎ	20			○		トマトに	あぶら		○			
	もやし	15			○		リヨネーズ	だいずみずに	15		○		
	ほししいたけ	0.5			○		ポテト	たまねぎ	40			○	
	はるさめ	7	○					きやいんげん・にんじん	10			○	
	しょうが	0.5			○			マッシュルーム	5			○	
	あぶら	1	○					にんにく	0.3			○	
	うすくちしょうゆ	2						ケチャップ	15			○	
	しお	0.1						トマトみずに	15			○	
	こしょう	0.02						オリーブオイル	1			○	
	とりがらスープ							あかワイン	2			○	
	はるまき	50	○					さとう	0.8	○			
	あぶら							ウスターソース・しょうゆ					
								とりがらスープ					
								しお・こしょう					
<b>5日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>7日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			542	ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			539
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	やさいふりかけ	1袋		○			小(高)
ぶたにくと	とうふ	35		○		619	ごはん	ぎゅうにく	30		○		610
キャベツの	たまねぎ	30			○	中・高	やさいふりかけ	さといも	60	○			749
みそいため	キャベツ	35			○	767	いもに	だいこん	30			○	
ごもくじる	にんじん・ピーマン	10			○		ほうれんそうと	ごぼう・にんじん	15			○	
	にんにく	0.5			○		キャベツの	しめじ	8			○	
	しょうが	0.5			○		たまごとじ	しろねぎ	10			○	
	あぶら	1	○					こんにやく	25	○			
	さとう	1.5	○					しょうゆ	3	○			
	あかみそ	4		○				だしじる					
	みそ	2		○				キャベツ	40			○	
	しょうゆ	1						ほうれんそう	15			○	
	さけ・こしょう							たまご	20			○	
	うすあげ	8		○				あぶら	1	○			
	だいこん	20			○			しょうゆ	1				
	にんじん	8			○			しお・こしょう	0.1				
	ごぼう	10			○								
	ほししいたけ	0.5			○								
	しろねぎ	8			○								
	こんにやく	15	○										
	しょうが	0.3			○								
	うすくちしょうゆ	3											
	みりん	3											
	だしじる・だしこんぶ												
	かたくりこ	1											



【佐野支援学校のお米】

銘柄：キヌヒカリ  
産地：滋賀県産

キヌヒカリは、滋賀県でたくさん作られており、あっさりとした口あたりが特徴で、食べやすいお米です。



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史

は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、

弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

### お米からできるもの



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 学校給食予定献立表

健康に過ごすためには  
 いろいろな食材を食べることが大切です



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>8日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>12日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	あげめん	1袋	○			549	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			557
さらうどん	ぶたにく	35		○		小(高)	ごはん	ウインナー	15		○		小(高)
にくだんご	かまぼこ	8		○		643	ごはん	たまねぎ	40			○	623
あまずあんかけ	はくさい	40			○	中・高	わふうポトフ	じゃがいも	40	○			中・高
いちごヨーグルト	たまねぎ	25			○	729	かきあげ	だいこん	35			○	851
	たけのこ	8			○			キャベツ	30			○	
	にんじん	8			○			にんじん	10			○	
	もやし	20			○			さやいんげん	8			○	
	ちんげんさい	10			○			うすくちしょうゆ	2.5				
	ほししいたけ	0.5			○			さけ	2				
	にんにく	0.3			○			みりん	2				
	しょうが	0.3			○			しお	0.1				
	あぶら	1	○					こしょう	0.03				
	ごまあぶら	1	○					だしじる					
	しょうゆ	3.5						さつまいも	20	○			
	さけ	2						たまねぎ	20			○	
	とりがらスープ							にんじん	10			○	
	しお	0.05						ちくわ	10			○	
	こしょう	0.02						こむぎこ	8	○			
	かたくりこ	3						かたくりこ	2				
	にくだんご	45		○				しお	0.2				
	あぶら			○									
	さとう	3		○									
	す	3											
	さけ	2											
	しょうゆ	1.5											
	とりがらスープ												
	かたくりこ	1											
	ケチャップ	3											
	いちごヨーグルト	1個		○									
<b>11日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	バターロール	50	○			576							
バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)							
ベーコン	ベーコン	20		○		642							
ベーコンと きのこの スパゲティ	たまねぎ	25			○	中・高							
	にんじん	10			○	792							
	しめじ	5			○								
	しいたけ	5			○								
	ほうれんそう	15			○								
だいこんの フレンチサラダ	マッシュルーム	5			○								
	あぶら	3	○										
	しろワイン	2											
	しお	0.2											
	こしょう	0.03											
	とりがらスープ												
	だいこん	30			○								
	にんじん	10			○								
	ブロッコリー	15			○								
	オリーブオイル	3.5	○										
	りんごす	4.5											
	しお	0.3											
	こしょう	0.03											
	さとう	0.5											

## 三色栄養 (食べ物の3つの働き)

食品に含まれる栄養の働きを、「赤・黄・緑」の3色に分類したものです。健康な体づくりのためには、この3色に当てはまる食材を組み合わせてとることが大切です。

**赤**・・・おもに体をつくるもとになる食べ物

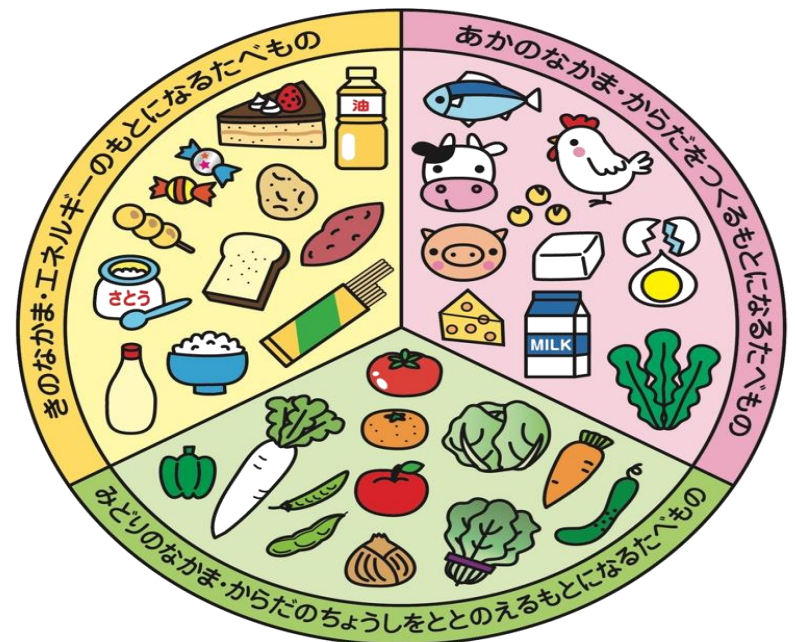
(例) 肉、魚、卵、牛乳、大豆製品、海そうなど

**黄**・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物

(例) ごはん、パン、めん、いも類、油、さとうなど

**緑**・・・おもに体の調子を整えるもとになる食べ物

(例) 野菜、果物、きのこ



献立表には、各食材が「赤・黄・緑」で何色になるかをのせています。給食を食べる前に確認してみてくださいね！

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)