

| 目標 | | *寒さに負けない食事を知ろう | | *日本の食文化を知ろう | | 県立水戸高等特別支援学校 | |
|----|---|----------------|---------|---|--|--------------|---|
| 日 | 曜 | 献立 | | | ワンポイント | エネルギー (kcal) | 塩分 (g) |
| | | 主食 | 飲物 | おかず (主菜・副菜) | | | |
| 1 | 月 | ご飯 | 牛乳 | 豚肉の金山寺焼き 昆布の煮物 けんちん汁 | よくかむことはよく味わうこと 味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。 | 788 2.8 | |
| 2 | 火 | ご飯 | 牛乳 | だし巻き玉子 海苔酢あえ すき焼き風煮 | 寒さに負けない生活習慣を心がけましょう 冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスの良い食事とって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。 | 667 2.0 | |
| 3 | 水 | チキンカレーライス | 牛乳 | 海藻と大豆のサラダ ヨーグルト | 食事への感謝を忘れずに! わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理を作っている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをしましょう。ご家庭でも、毎回『いただきます』『ごちそうさま』をいう習慣をつけましょう。 | 840 3.2 | |
| 4 | 木 | ご飯 | 牛乳 | さばの更紗揚げ ささみの和え物 おでん | ポイントを知ってしっかり手洗い 手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。 | 881 2.2 | |
| 5 | 金 | わかめご飯 | 牛乳 | タコメンチ カミカミサラダ 打ち豆のみそ汁 | ローリングストック 非常時に備えて、食品や生活用品の備蓄は必要です。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。 今日のご飯は、非常用のアルファ米を使用します。普段の生活に取り入れることで、非常食の味を知っておくことも大切です。 | 695 3.2 | カミカミメニュー |
| 8 | 月 | ご飯 | 牛乳 | パオズ ビーフン炒め 豆腐チゲ | 白菜 白菜は、冬に旬を迎える野菜で、日本でも多く栽培されています。主に、茨城県、長野県で全国の出荷量の約5割を占めます。食物繊維や、ビタミンCが豊富な野菜です。 | 725 3.2 | |
| 9 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ぶりの照り焼き ごま和え 豚汁 | つばみを食べる野菜 ブロッコリー ブロッコリーは小さなつばみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。 | 744 1.8 | |
| 10 | 水 | 丸パン | 牛乳 | ハンバーグ、スライスチーズ キャベツのサラダ トマトスープ | アメリカ風メニュー ハンバーガーは、アメリカ発祥の料理です。日本でも、ファストフード店の流行により、手軽にハンバーガーを食べられます。野菜も一緒に食べて、バランスよく食事ができるといいですね。 | 823 3.5 | |
| 11 | 木 | ルーローハン | 牛乳 | ゆでたまご 炒青菜 マンゴープリン | 台湾風メニュー 3年生は、三泊四日で台湾に修学旅行中です。学校でも台湾気分を味わってもらうために、台湾メニューを提供します。五香粉の独特な香りのルーローハンや、にんにくのきいた炒青菜、甘いマンゴープリンを味わいましょう。 | 741 1.5 | |
| 12 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 照り焼きチキン ペンネソテー わかめと豆腐のスープ | ごぼう ごぼうは、植物の根の部分を食べる「根菜」です。日本にやってきた時は、食べ物としてではなく、薬用として栽培されていたとされます。ごぼうを食べているのは、世界でも日本とアジアの数ヶ国のみだそうです。 | 763 2.7 | |
| 15 | 月 | ご飯 | 牛乳 | あじフライ 切り干し大根の煮物 いものこ汁 | みその種類 みそは、大豆に麹を加えて作ったものです。麹は、穀物に麹菌を培養し繁殖させたもので、味噌をはじめ、酒、醤油など発酵食品の製造において大事な役割を担っています。 この麹の原料から味噌は、米味噌、麦味噌、豆味噌の3種類と、これらを混合した調合味噌に分けることができます。 | 687 2.4 | |
| 16 | 火 | 米粉パン | 牛乳 | スペイン風オムレツ 白いんげんのスペイン風サラダ (エンペドラッド) にんにくとパンのトマトスープ (ソパデアホ) | スペイン風メニュー 今日のスープ「ソパ・デ・アホ」について。「アホ」はスペイン語で「にんにく」のことです。にんにくとパン、トマト、玉子の入ったスープです。給食では、パン粉を使って表現してみました。ぜひ食べてみてください。 | 662 3.1 | |
| 17 | 水 | けんちんうどん | 牛乳 | 厚焼玉子 こんにやくサラダ いよかんゼリー | こんにやく ぷるぷるとしたこんにやくは、コンニャクイモから作られます。カロリーが非常に低い食品ですが、食物繊維が豊富であり、物理的に腸の老廃物を流しだす効果もあります。 | 729 3.3 | |
| 18 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 鮭の塩焼き ひじきの煮物 豚汁 | サケとマス サケとマスの境界は厳密ではなく、国により区分方法が異なります。たとえば英語圏でキングサーモンはサケに区分されますが、日本では同じ魚をマスノスケと呼びます。 | 659 2.2 | |
| 19 | 金 | ご飯 | 牛乳 | スタミナ炒め マカロニサラダ トック入りスープ | マラソン大会 走り切るためには、エネルギーが必要!朝食をしっかり食べて、マラソン大会にのぞんでください。 | 833 2.2 |  |
| 22 | 月 | ご飯 | 牛乳 | 豚肉のしょうが炒め かぼちゃのいとか煮 呉汁 | 今年の冬至は12月22日 冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ (なんきん) などの『ん』のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。 | 748 1.7 | 冬至 |
| 23 | 火 | カレーピラフ | 飲むヨーグルト | 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのサラダ 野菜スープ クリスマスケーキ | よいお年をお迎えください☆ あつという間に2学期も最終日となりました。みなさんにとっては、どんな一年でしたか?現場実習や、光陽祭など、一人一人にたくさん頑張ったことがあるのではないのでしょうか。冬休み明け、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。 | 832 3.6 | |

12月 給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

| 日 | 曜 | 主食 | 飲物 | おかず(主菜・副菜) |
|----|---|--|---------|---|
| 1 | 月 | ご飯 | 牛乳 | 豚肉の金山寺焼き(豚肉 金山寺みそ) 昆布の煮物(昆布 にんじん しらたき さつま揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 油) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう 大根 豆腐 ねぎ しめじ 油 みそ) |
| 2 | 火 | ご飯 | 牛乳 | だし巻き玉子(鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつお こんぶだし) のり酢あえ(ほうれん草 もやし ツナ 海苔 しょうゆ 酢 砂糖) すき焼き風煮(牛肉 ねぎ しらたき 豆腐 はくさい みりん しょうゆ 砂糖 だし) |
| 3 | 水 | チキンカレーライス(米 麦 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく カレールウ ワイン) | 牛乳 | 海藻と大豆のサラダ(とうもろこし 海藻 ツナ 大豆 ドレッシング(水あめ 砂糖 酢 油 塩 にんにく 昆布エキス)) ヨーグルト(砂糖 練乳 脱脂粉乳 クリーム 寒天) |
| 4 | 木 | ご飯 | 牛乳 | さばの更紗揚げ(さば 酒 塩 カレー粉 小麦粉 油) ささみの和え物(ほうれんそう もやし ささみ しょうゆ 砂糖 酢) おでん(だいこん にんじん 昆布 がんも ちくわ いわしボール 砂糖 しょうゆ みりん 酒 だし) |
| 5 | 金 | わかめご飯 | 牛乳 | タコメンチ(スケソウダラ キャベツ たこ でんぷん 砂糖 しょうが あおさ パン粉 油) カミカミサラダ(切干大根 とうもろこし 小松菜 ツナ ごま油 しょうゆ 砂糖 酢 塩) 打ち豆のみそ汁(打ち豆 だいこん にんじん ねぎ 油揚げ みそ だし) |
| 8 | 月 | ご飯 | 牛乳 | パオズ(豚肉 鶏肉 たけのこ キャベツ 豚脂 ピーマン パプリカ 小麦粉 パン粉 しょうゆ 塩) ビーフン炒め(ビーフン 豚肉 にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ オイスターソース 塩 しょうゆ ごま油) 豆腐チゲ(豚肉 白菜キムチ(りんご) ちんげんさい ねぎ もやし にら 豆腐 みそ だし) |
| 9 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ぶりの照り焼き(ぶり みりん しょうゆ) ごま和え(小松菜 もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん 油揚げ ねぎ しいたけ 油 だし みそ) |
| 10 | 水 | 丸パン | 牛乳 | ハンバーグ、スライスチーズ(鶏肉 玉ねぎ パン粉 豚脂 しょうゆ 砂糖 赤ワイン)、チーズ キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり とうもろこし ドレッシング(油 ケチャップ 砂糖 ピクルス 鶏卵 たまねぎ 酢)) トマトスープ(たまねぎ にんじん ベーコン 大豆 砂糖 トマト オリーブオイル 塩 コンソメ) |
| 11 | 木 | ルーローハン(米 豚肉 ねぎ しょうが 酒 しょうゆ 砂糖 五香粉) | 牛乳 | ゆでたまご(鶏卵) 炒青菜(ちんげんさい 赤ピーマン とうがらし ごま油 にんにく しょうゆ ごま) マンゴープリン(マンゴー 果糖 粉あめ 米あめ) |
| 12 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 照り焼きチキン(鶏肉 塩 酒 みりん しょうゆ 酒 油) ペンネソテー(ペンネマカロニ ベーコン たまねぎ パプリカ にんにく バジルソース オリーブオイル) わかめと豆腐のスープ(豆腐 わかめ ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油) |
| 15 | 月 | ご飯 | 牛乳 | あじフライ(あじ パン粉 塩) 切り干し大根の煮物(切干大根 油揚げ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 みりん だし) いものこ汁(鶏肉 しらたき 里芋 まいたけ 小松菜 しょうゆ 酒 だし 塩) |
| 16 | 火 | 米粉パン | 牛乳 | スペイン風オムレツ(鶏卵 じゃがいも たまねぎ チーズ ベーコン 牛乳 砂糖 でんぷん 酢 塩 ケチャップ 油) 白いんげんのスペイン風サラダ(きゅうり パプリカ いんげん ツナ ドレッシング(油 砂糖 塩 酢 たまねぎ トマト)) にんにくとパンのトマトスープ(ベーコン 大豆 トマト パン粉 にんにく オリーブオイル 塩 液卵 コンソメ) |
| 17 | 水 | けんちんうどん(ソフトメン 鶏肉 里芋 はくさい 小松菜 にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうゆ みりん 酒 だし 七味唐辛子) | 牛乳 | 厚焼玉子(鶏卵 ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ 水あめ 砂糖 しょうゆ 酢) こんにゃくサラダ(こんにゃく わかめ もやし かまぼこ ドレッシング(水あめ 砂糖 酢 油 塩 にんにく こんぶエキス)) いよかんゼリー(砂糖 いよかん 寒天) |
| 18 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 鮭の塩焼き(鮭 塩) ひじきの煮物(ひじき ちくわ にんじん だいず いんげん しょうゆ 油 酒 だし 砂糖 みりん) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん 油揚げ ねぎ しいたけ 油 みそ だし) |
| 19 | 金 | ご飯 | 牛乳 | スタミナ炒め(豚肉 たまねぎ ねぎ にんにく みりん オイスターソース しょうゆ ごま ごま油) マカロニサラダ(マカロニ キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ 塩) トック入りスープ(鶏肉 もやし だいこん にんじん ねぎ ちんげんさい トック 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ごま油) |
| 22 | 月 | ご飯 | 牛乳 | 豚肉のしょうが炒め(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ みりん 砂糖 塩) かぼちゃのいとか煮(かぼちゃ しょうゆ だし 水 あずき) 呉汁(大豆 大根 にんじん はくさい ねぎ 油揚げ みそ だし) |
| 23 | 火 | カレーピラフ | 飲むヨーグルト | 鶏肉のマスタード焼き(鶏肉 しょうが しょうゆ 酒 砂糖 みりん マスタード) ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ チーズ ドレッシング(油 砂糖 酢 塩 玉ねぎ トマト)) 野菜スープ(キャベツ ベーコン たまねぎ にんじん コンソメ 塩) クリスマスケーキ(油 乳 水あめ 砂糖 鶏卵 チョコレート 小麦粉 ココアパウダー) |