

学校給食だより

令和3年 12月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	12月の予定献立			材 料 名						メ モ					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g	
				肉・魚・卵・豆/豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油類						
1 水	こめこい 米粉入り ミルク 揚げパン		ハムエッグ ●ポイルブロッコリー 冬野菜のあったかスープ	丸目玉焼 ハム	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー		パン 砂糖	米油	698	34.1	26.0	419	4.0	食事の前後はていねいに手を洗おう
2 木	ごはん		●揚げギョーザ	鶏肉		にんじん 小松菜	白菜 しいたけ 白ねぎ	デンプン	ごま油	759	29.3	23.4	307	1.8	じばさんぶつ 地場産物「たけのこ」
3 金	ごはん		●すき焼き風煮 ●酢の物 みかん	豚肉 豆腐 焼ふ	牛乳	葉ねぎ	白菜 大根 キャベツ きゅうり みかん	ごはん こんにやく 砂糖	米油 ごま	715	27.6	17.6	406	1.8	きょう 今日と11/3は「みかんの日」
6 月	ごはん		●ツナそばろどんぶり ●根菜汁 りんごババロア	シーチキン 卵	牛乳	小松菜	しょうが ごぼう 大根	ごはん 砂糖	米油	739	32.2	19.7	419	3.6	きせつ た も の こまつな 季節の食べ物「小松菜」
7 火	ごはん		●さばの塩焼き 小松菜のおひたし ●じゃがいものみそ汁 ●鳴門鯛魚醤油味のり	さば かつお節	牛乳 ちりめん	小松菜	すだち たまねぎ	ごはん	ごま	750	35.3	23.8	390	3.3	とくしまけんさんずいさんぶつかつようじぎょう 徳島県産水産物活用事業による 「鳴門鯛魚醤油味のり」使用
8 水	こめこい 米粉入り こが 小型パン		●けんちんうどん ●ごま酢あえ みかんジャム	鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	大根 しいたけ キャベツ きゅうり	パン うどん こんにやく	ごま	738	32.7	18.9	413	3.5	じばさんぶつ 地場産物「しいたけ」
9 木	ごはん		●ささみのレモンソース ●野菜のスープ煮	ささみ 卵	牛乳		しょうが レモン たまねぎ キャベツ セロリー	ごはん 砂糖 デンプン	米油	766	39.7	19.2	287	1.7	きょう 今日のお昼は「給食放送」
10 金	ごはん		●ゆずみそおでん ●ごまあえ ●豆乳プリン	鶏肉 ちくわ がんもどき みそ	牛乳 昆布	ほうれんそう	大根 ゆず 白菜	ごはん さといも 砂糖 こんにやく	ごま	756	30.5	19.2	420	3.7	きょう 今日使用の「大根」は高等部園芸班が育てたものです
13 月	ごはん		●冬野菜カレー ●ごぼうサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー ごぼう コーン きゅうり	ごはん じゃがいも	米油 ごま マヨネーズ	797	23.7	28.0	301	2.9	きせつ た も の 季節の食べ物「ブロッコリー」「カリフラワー」
14 火	ごはん		●タチウオフライ ●ポイルブロッコリー ●豆乳豚汁	タチウオフライ	牛乳	ブロッコリー	ごぼう 大根	ごはん	米油	718	26.4	22.7	315	1.9	とくしまけんさんずいさんぶつかつようじぎょう 徳島県産水産物活用事業による 「タチウオフライ」使用
15 水	こめこい 米粉入り パン		●マーボー豆腐 ●もやしのナムル いちごジャム ミルメーク	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ かつお	パン 砂糖 デンプン	米油 ごま油	775	32.4	24.1	453	3.6	ぎゅうにゅう い の ミルメークは牛乳に入れて飲む
16 木	ごはん		●肉じゃが ●いかの酢みそあえ ●すじ青のり入りのり佃煮	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	砂糖	766	30.4	15.2	321	3.0	とくしまけんさんずいさんぶつかつようじぎょう 徳島県産水産物活用事業による 「すじ青のり入りのり佃煮」使用
17 金	ごはん		●ギョーザどんぶり ●中華スープ	豚肉	牛乳	ニラ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん デンプン	米油 ごま油	740	30.8	24.4	290	1.6	きせつ た も の ほくさい 季節の食べ物「白菜」
20 月	ごはん		●中華風から揚げ ●ポイル野菜 ●五目スープ	鶏肉 卵	牛乳	パセリ	しょうが にんにく レモン	ごはん デンプン 小麦粉	米油 ごま油	761	34.7	20.8	287	1.0	じばさんぶつ ぎゅうにゅう 地場産物「牛乳」
21 火	ごはん		●かぼちゃのうま煮 ●ならあえ	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ 大根 れんこん しいたけ	ごはん こんにやく 砂糖	米油 ごま	740	25.2	17.7	360	2.4	きょう 今日使用の「大根」は高等部園芸班が育てたものです
22 水	こめこい 米粉入り パン		●野菜のクリーム煮 ●野菜のドレッシングあえ クリスマスゼリー チョコペースト	えび ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	米油 ドレッシング チョコペースト	767	23.5	30.0	346	4.1	がっきさいご きょうやく 2学期最後の給食です
23 木	終業式														

材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

寒さに負けない生活習慣

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。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いやうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。

