

# 学校給食だより

令和4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)		熱やカのもとになるもの(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/豆製品	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	油脂類						
1 木	ごはん	八宝菜 揚げギョーザ	豚肉 いか うずら卵 ギョーザ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 白菜 たまねぎ しいたけ	ごはん デンプン 米油	米油	761	29.4	23.4	308	2.0	食事の前後はていねいに手を洗おう
2 金	ごはん	すき焼き風煮 酢の物	豚肉 豆腐 いか	牛乳	葉ねぎ	白菜 大根 キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく 餅 砂糖 ごま	米油	679	27.2	17.5	392	1.8	季節の食べ物...「白菜」
5 月	ごはん	ツナそぼろどんぶり(具) 根菜汁 青りんごゼリー	シーチキン 卵 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう 大根	ごはん 砂糖 こんにやく 青りんごゼリー	米油	718	31.6	15.3	368	3.5	季節の食べ物...「ごぼう」
6 火	ごはん	ささみのレモンソース 野菜のスープ煮	ささみ 卵 ベーコン ホタテ うずら卵	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが レモン たまねぎ キャベツ セロリー	ごはん デンプン 砂糖 じゃがいも	米油	766	39.7	19.2	287	1.7	早寝・早起き・朝ごはん
7 水	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 さつま揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし しょうが	パン デンプン 砂糖 砂糖 いちごジャム ミルメーク	米油 ごま油 ごま	775	32.4	24.1	453	3.6	ミルメークは牛乳に入れて飲もう
8 木	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め もやしかつおかけ	豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	葉ねぎ ビーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 太もやし	ごはん こんにやく 砂糖 米油	米油	754	33.5	23.3	359	2.5	今日のお昼は「給食放送」
9 金	ごはん	鶏塩ちゃんこ ほうれんそうソテー ふりかけ	鶏肉 厚揚げ ベーコン	牛乳	ニラ ほうれんそう	キャベツ 大根 しめじ 白ねぎ コーン	ごはん はるさめ ごま油 バター	米油	733	27.7	24.2	342	1.9	季節の食べ物...「白ねぎ」
12 月	ごはん	ギョーザどんぶり(具) 中華スープ	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	ニラ 葉ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 白菜 たまねぎ しいたけ	ごはん デンプン はるさめ	米油 ごま油	740	30.8	24.4	290	1.6	季節の食べ物...「葉ねぎ」
13 火	ごはん	白身魚のカニあんかけ のっぺい汁 ノンクリームソーダ-風ゼリー	さわら カニ 鶏肉 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しいたけ しめじ 大根 ごぼう 白ねぎ	ごはん デンプン こんにやく さといも デンプン ノンクリームソーダ-風ゼリー	米油 ごま油	718	31.3	23.3	324	1.7	のっぺい汁に使用の「大根」は 高等部園芸班が育てたものです
14 水	米粉入り 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 油揚げ	牛乳	にんじん 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 砂糖 みかんジャム	ごま	738	32.7	18.9	413	3.5	けんちんうどんに使用の「大根」は 高等部園芸班が育てたものです
15 木	ごはん	中華風から揚げ ポイル野菜 五目スープ	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	パセリ にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく レモン キャベツ たけのこ しょうが 白菜	ごはん デンプン 小麦粉 はるさめ	ごま油 米油	761	34.7	20.8	287	1.0	よくかんで食べよう!
16 金	ごはん	みそ煮 野菜のレモンあえ	鶏肉 厚揚げ みそ ちりめん	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たけのこ れんこん キャベツ きゅうり レモン	ごはん 砂糖 こんにやく 砂糖	米油	697	29.5	15.5	379	2.3	季節の食べ物...「れんこん」
19 月	ごはん	冬野菜カレー(具) ごぼうサラダ	豚肉 にんじん	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	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 マヨネーズ ごま	米油	797	23.7	28.0	301	2.9	毎月19日は「食育の日」 季節の食べ物...「カリフラワー」
20 火	ごはん	さばの塩焼き ふりかけ 小松菜のおひたし じゃがいものみそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 ちりめん	小松菜 葉ねぎ	すだち たまねぎ	ごはん じゃがいも	ごま	734	33.6	22.7	415	3.5	魚を食べよう!今日は「さば」
21 水	米粉入り パン	野菜のクリーム煮 野菜ドレッシングあえ ｸﾘｰﾑｰｽﾞ りんごジャム	えび ベーコン ハム	牛乳 生クリーム	にんじん 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 ドレッシング	米油	861	30.6	30.3	418	4.4	季節の食べ物...「ブロッコリー」
22 木	ごはん	かぼちゃのうま煮 ならあえ	鶏肉 厚揚げ ちくわ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん にんじん	たまねぎ 大根 れんこん しいたけ	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖	米油 ごま	740	25.2	17.7	360	2.4	今日は「冬至」
23 金	🎄🎁🎊🎉🎊🎉🎁🎄 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。

平均値	748	30.9	21.8	356	2.5
基準値	760	28.0	21-25	420	2.8

## もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



## 体をあたためるしょうが

しょうがの平みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。