

12月献立予定表

令和4年11月30日 NO. 8

視覚支援学校

聴覚支援学校

秋田きらり支援学校



月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
12	1	木	ごはん とり肉のから揚げ 小松菜とえのき茸のおひたし 芋の子汁	836	牛乳 とり肉 みそ	米 さといも ごま 糸こんにゃく	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ なめこ ねぎ
12	2	金	ポークハヤシライス カラフル野菜ソテー セノピーゼリー	855	牛乳 ぶた肉 ウインナー	米 ジャがいも セノピーゼリー	にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん パプリカ
12	5	月	ごはん さんまの梅煮 冬野菜のそぼろあん かきたま汁 豆乳とココアのデザート	799	牛乳 さんま ぶた肉 さつま揚げ たまご 豆腐 みそ	米 ジャがいも こんにゃく	だいこん こまつな にんじん えのきたけ
12	6	火	《地場産デー♪》 三色そぼろごはん (卵・肉・枝豆) 野菜のごまあえ けんちん汁	899	牛乳 ぶた肉 おから たまご 豆腐 油揚げ	米 ごま	えだまめ ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう ねぎ しいたけ
12	7	水	ごはん 豆腐と野菜のカレー煮 焼きつくね もずくのみそ汁	819	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 もずく みそ	米	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな ねぎ にんじん だいこん
12	8	木	コッペパン(ピーナッツバター) とり肉のパン粉焼き 野菜のマリネ ABCスープ	807	牛乳 とり肉 ウインナー	コッペパン ピーナッツ パン粉 マカロニ ジャがいも	にんにく レモン きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし カリフラワー パプリカ 小松菜
12	9	金	ごはん 酢豚(ミートボール入り) ツナと野菜のあえ物 きくらげ入り野菜スープ	805	牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン	米	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく ブロッコリー もやし はくさい きくらげ
12	12	月	わかめご飯 みどり大豆コロッケ ほこべ炒め ブロッコリーと卵のスープ	833	牛乳 わかめ 大豆 ベーコン たまご	米	ほうれん草 もやし とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ
12	13	火	かんどん 広東めん 野菜のとろみあん コーンしゅうまい	727	牛乳 ぶた肉	中華めん	にんにく きくらげ たまねぎ もやし ねぎ はくさい たけのこ 小松菜 キャベツ いら にんじん
12	14	水	ごはん とり肉の照り焼き ひじきのカラフル炒め もろへいやのみそ汁	783	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき みそ	米 こんにゃく 庄内麩	にんじん たけのこ パプリカ ピーマン とうもろこし だいこん もろへいや
12	15	木	ごはん 鮭のチーズ焼き おいしいんだよ炒め ワンタンスープ	747	牛乳 さけ チーズ ウインナー ぶた肉	米 ワンタン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな もやし ねぎ
12	16	金	シーフードカレーライス 冬野菜のサラダ ソファール元気ヨーグルト	856	牛乳 いか とり肉 えび ヨーグルト	米 ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん こまつな
12	19	月	《チャレンジ減塩給食! +新メニュー☆》 ごはん 肉みそ 野菜のナムル のっぺい汁	774 食塩相当量 2.0g	牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ とり肉	米 ごま こんにゃく さといも	たまねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ にんじん もやし こまつな

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
12	20	火	ごはん ほっけの甘みそ焼き いかと大根の煮物 小松菜とがんものみそ汁	713	牛乳 ほっけ みそ とり肉 がんも ちくわ いか みそ	米 こんにゃく	しょうが だいこん にんじん さやいんげん こまつな ねぎ
12	21	水	ごはん ぎょうざ とり肉とナッツの炒め物 春雨スープ	845	牛乳 ぶた肉 とり肉 なんと	米 カシューナッツ	キャベツ にんじん パプリカ ブロッコリー たまねぎ ごぼう まいたけ
12	22	木	《冬至メニュー》 米粉パン(いちご&マーガリン) ミートオムレツ ジャーマンポテト かぼちゃ入り野菜スープ	763	牛乳 ウィナー チーズ たまご とり肉	米 じゃがいも	ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな かぼちゃ=なんきん
12	23	金	《☆クリスマスメニュー☆》 ごはん クリームソースハンバーグ 野菜サラダ ウィナー入り野菜スープ セレクトクリスマスケーキ (いちご・チョコ)	986	牛乳 ぶた肉 ウィナー	米 クリスマスケーキ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ にんじん セロリー こまつな とうもろこし

※ 中・高等部の熱量(kcal)を表記しています。 ※ 牛乳は毎日つきます。

☆今月のメニューから☆

12月12日(月)、15日(木) きらり支援学校の小学部6年生工藤大雅さんと福原毅士さんが考えた野菜炒めが再登場です!

12月22日(木) 冬至は1年のうちで最も昼の時間が短くなる日ですが、この日に『ん』のつく食べ物を食べることで『運』が呼び込めると言われています。かぼちゃ入りスープには、にんじんとかぼちゃ=なんきんで運がたっぷり入っているスープです。しっかり食べて、元気に冬休みを迎えましょう!!



12月23日(金) 今年最後の給食は、クリスマスメニューです!みなさんにクリスマスケーキのいちごとチョコ味のどちらかを選んでもらう「セレクトケーキ」を実施しました。3校合わせて、いちご味が52個チョコ味が55個と接戦でしたがチョコ味の方が3個ほど多かったです。セレクトしてみると色々なことが分かっておもしろいですね~。



いちごケーキ



チョコケーキ



のっぺい汁とけんちん汁は何がちがうのでしょうか?

味つけは醤油味で同じですが、とろみがあるかないか、豆腐、肉が入るか入らないかの違いのようですね。

のっぺい汁《19日に登場》



日本全国に分布する郷土料理である。主に里芋、にんじん、だいこん、油揚げなどが入り、ごま油で炒めて煮て汁にしたものを片栗粉でとろみづけしている。とり肉を入れたりする。

けんちん汁《6日に登場》



一般的な具材として、だいこん、にんじん、ごぼう、里芋豆腐をごま油で炒めて、だし汁を加えて煮る。とろみはついていない。元来は精進料理なので、肉や魚は入らない。

『12月6日は地場産デー😊』



ランチルームの公式マスコットが誕生しました。その名も「旬ちゃん」です。作ってくれたのは、きらり支援学校小学部4年3組 能登屋花音さんです。

献立表では、旬ちゃんを地場産デーで登場させていきますので、よろしくお願ひします! 今回の地場産メニューは、県産の豚ひき肉、おから、枝豆を使用した、そぼろご飯です。ごまあえのキャベツ、小松菜とけんちん汁の大根とねぎはJAから新鮮な県産野菜が当日に納品されて調理されます。お楽しみに!

『12月19日はチャレンジ減塩給食!😊』

毎月1回程度、減塩を意識した給食にチャレンジしてみよう!今回は、新メニューの肉みそ丼、野菜のナムル、のっぺい汁の組み合わせです。肉みそ丼は、にんにくやしょうが、豆板醤の香辛料を効かせて、みそを多めに使用し、塩分を控えています。のっぺい汁は、昆布やかつお節でだしをとります。とり肉、根菜たっぷりですので色々な味がしみ出して醤油を少なめにしても食べやすいです。減塩は、日々の意識と継続が大切です。

