令和5年12月分学校給食予定献立表

調整食

名古屋特別支援学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤：からだをつくる		緑：からだの調子をととのえる		黄：からだを動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	金	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		和風コロッケ わふうころっけ		かんてん	にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ かたくりこ	あぶら
		ほうれんそうの和え物 ほうれんそうのあえもの		かんてん	ほうれんそう	はくさい	さとう	
		吉野汁 よしのじる	とりにく	かんてん	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さといも かたくりこ	
4	月	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		鶏から揚げのレモンソース とりからあげのれもんそーす	とりにく	かんてん		レモン	こむぎこ コーンスターチ かたくりこ さとう	あぶら
		黄金和え こがねあえ		かんてん	ほうれんそう	はくさい コーン	さとう	
		のっぺい汁 のっぺいじる	とうふ	かんてん	にんじん	だいこん しめじ ねぎ	さといも かたくりこ	
5	火	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		いわしの梅煮 いわしのうめに	いわし	かんてん	しそ	うめ	かたくりこ さとう	
		三色和え さんしょくあえ		かんてん	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	
		どさんこ汁 どさんこじる	みそ	かんてん	にんじん	はくさい たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも	
		温州みかんゼリー うんしゅうみかんぜりー				みかん	さとう	
6	水	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		ポークカレー	ぶたにく	にゅうせいぶん かんてん	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ あぶら
		コーンサラダ		かんてん	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン レモン	さとう	
7	木	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		炒り豆腐の包み焼き いりとうふのつつみやき	とりにく とうふ ゼラチン	かんてん	にんじん	たまねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ	さとう	あぶら
		新香和え しんこあえ		かんてん	ほうれんそう	はくさい キャベツ		
		磯煮 いそに	とうふ	ひじき かんてん	にんじん	えだまめ ほししいたけ	さといも さとう	
		ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	
8	金	麺やわらか煮 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ	
		チャンポン風あんかけ ちゃんぽんふうあんかけ	えび いか ぶたにく	かんてん	にんじん	グリンピース しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ		あぶら
		ぎょうざ	ぶたにく とりにく だいずこ	かんてん	にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ かたくりこ こめこ さとう	ラード あぶら ごまあぶら
		キャベツの甘酢和え きゃべつのあまずあえ	かまぼこ	かんてん	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	
11	月	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのみそ煮 さばのみそに	さば みそ	かんてん			さとう かたくりこ	
		大根サラダ だいこんさらだ		かんてん	にんじん	だいこん キャベツ	じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ
		筑前煮 ちくぜんに	とりにく	かんてん	にんじん	れんこん ごぼう たまねぎ グリンピース ほししいたけ	さといも さとう	あぶら
12	火	麦ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
		牛肉の甘辛煮 ぎゅうにくのあまからに	ぎゅうにく	かんてん	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも さとう	あぶら
		ほうれんそうのおひたし		かんてん	ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	
		ゆずゼリー				ゆず	さとう	

※都合により変更する場合もありますので御了承ください。

令和5年12月分学校給食予定献立表

調整食

名古屋特別支援学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤：からだをつくる		緑：からだの調子をととのえる		黄：からだを動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
13	水	ロールパン(パンがゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう にゅうせいぶん			こむぎこ さとう	マーガリン あぶら
		あじフリッター&タルタルソース	あじ おきあみ	あおさ かんてん			こむぎこ かたくりこ こめこ さとう	あぶら ノンエッグタルタルソース
		カラフルサラダ		かんてん	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン		イタリアンドレッシング
		ミネストローネ		かんてん	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	あぶら(ウインナー)
14	木	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		豆腐団子の甘酢だれ とうふだんごのあまずだれ	とりにく とうふ	ひじき あおのり かんてん	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ	かたくりこ パンこ さとう	あぶら ラード
		ツナ風味和え つなふうみあえ		かんてん	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	あぶら(ツナ)
		沢煮椀 さわにわん	ぶたにく	かんてん	にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さといも	
		りんごゼリー				りんご	さとう	
15	金	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		しゅうまい	ぶたにく とりにく たら	かんてん		たまねぎ	かたくりこ パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ラード
		野菜のみそ炒め やさいのみそいため	みそ	かんてん	にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう かたくりこ	ごまあぶら
		コーンスープ	とうふ	かんてん	にんじん ちんげんさい	コーン ねぎ たまねぎ		ラード
18	月	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		キャベツ入りメンチカツ きゃべついりめんちかつ	ぎゅうにく ぶたにく	かんてん		キャベツ たまねぎ	かたくりこ パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう	あぶら
		ひじきの炒め煮 ひじきのいために	とうふ	ひじき かんてん	にんじん	えだまめ ほししいたけ	さとう	
		ご汁 ごじる	だいず ぶたにく みそ とうふ とうにゅう	かんてん		だいこん ねぎ		
19	火	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		さんまのみぞれ煮 さんまのみぞれに	さんま	かんてん		だいこん	さとう かたくりこ	
		梅和え うめあえ		かんてん	ほうれんそう	はくさい うめ りんご	さとう	
		茶碗蒸しスープ ちゃわんむしすーぷ	たまご とうふ	かんてん	にんじん みつば	ほししいたけ たまねぎ	かたくりこ	
20	水	麺やわらか煮 牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ	
		五目あんかけ ごもくあんかけ	とりにく	かんてん	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	かたくりこ	
		愛知の豆腐ステーキ あいちのとうふすてーき	とうふ たら	ひじき かんてん	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら
		のり風味和え のりふうみあえ		あまのり ひとえぐさ かんてん	ほうれんそう にんじん	はくさい	かたくりこ さとう みずあめ はちみつ	
		水ようかん みずようかん					あずき さとう こなあめ	
21	木	ごはん(おかゆ) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく	かんてん	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう こむぎこ かたくりこ	ラード
		ブロッコリーサラダ		かんてん	ブロッコリー にんじん	コーン	じゃがいも	あぶら(ツナ) わふうドレッシング
		マカロニのクリームスープ		にゅうせいぶん かんてん	にんじん	たまねぎ はくさい	マカロニ じゃがいも	ホワイトルウ あぶら(ウインナー)
		クリスマスケーキ	とうにゅう だいずこ	かんてん			みずあめ こめこ さとう	あぶら ココア
22	金	2学期終業式						

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は12月22日です。

※都合により変更する場合もありますので御了承ください。