



12月 献立予定表



令和6年 △中期食 初期食 (★この字体の献立は小学部1・3年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 |
|-----|--------------------------|----|--|--|---|--|---------------------------------------|
| 2月 | △ホークカレー (ターメリック粥・ドライ) | ○ | △コーンサラダ △野菜スープ | 牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、ベーコン | 精白米、有塩バター、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも | 玉葱、人参、セロリ、生姜、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ｸｰﾙｰﾝ | 538 kcal 22.4 g 20.0 g 2.2 g |
| 3火 | 【芸術鑑賞会関連献立】 △白粥 | ○ | △豆腐(厚揚げ)の煮物 △にんじんしりしり △もずく汁 | 牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ、ツナ、★たまご、もずく | 精白米、★ながいも、くずでん粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、サラダ油 | 生姜、人参、干し椎茸、玉葱、ほうれん草、えのきたけ | 514 kcal 27.9 g 17.2 g 1.8 g |
| 4水 | △白粥 | ○ | △鯖のトリス(ごまソース) △しらす和え △そうめん汁 △ぶどうゼリー | 牛乳、ウルトラ寒天、★さば、鶏胸肉、しらす干し | 精白米、★ながいも、くずでん粉、練りごま、三温糖、★ひやむぎ(乾)、上白糖 | 生姜、白菜、人参、ほうれん草、玉葱、干し椎茸、ぶどうジュース | 477 kcal 23.2 g 14.3 g 1.8 g |
| 5木 | △白粥 | ○ | △ビビンバ(トリス) △ソルロンタン風 ★△みかんゼリー | 牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ | 精白米、★ながいも、くずでん粉、ごま油、三温糖、練りごま、じゃがいも、上白糖 | 生姜、にんにく、ねぎ、人参、ほうれん草、白菜、玉葱、大根、みかんジュース | 593 kcal 25.6 g 13.0 g 1.3 g |
| 6金 | △ジャンバラヤ風がゆ | ○ | △マッシュポテト △野菜スープ △フルーツミルクゼリー | 牛乳、ウルトラ寒天、むきえびすり身、豚モモ、★国産大豆水煮、ウィンナー、ベーコン | 精白米、★ながいも、くずでん粉、有塩バター、じゃがいも、上白糖 | 生姜、人参、玉葱、ｸｰﾙｰﾝ、冷凍グリーンピース、かぶ、かぶ葉、キャベツ、黄桃缶、みかん缶 | 534 kcal 24.5 g 17.3 g 1.5 g |
| 9月 | △白粥 | ○ | △鶏のトリス(ゆずみそあん) △胡麻酢和え △じゃがいものミル煮 △沢煮焼 | 牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★赤みそ、★絹ごし豆腐 | 精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、練りごま、ごま油、じゃがいも、有塩バター、でんぷん | 生姜、ゆず、ほうれん草、キャベツ、人参、干し椎茸、大根、玉葱 | 465 kcal 23.8 g 14.2 g 1.4 g |
| 10火 | △パン粥(野菜ジャム) | ○ | △鯖のトリス(香味ソース) △ｺｰﾙｰﾗｰが △じゃが芋とベーコンのスープ | 乳飲料(ｺｰﾋｰ)、さわら、鶏胸肉、ベーコン、ウルトラ寒天 | ★食パン、上白糖、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、三温糖、じゃがいも | 人参、西洋かぼちゃ、みかんジュース、生姜、玉葱、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁 | 546 kcal 24.2 g 18.1 g 1.7 g |
| 11水 | △白粥 △ふりかけ | ○ | △大根と豚肉のべっこう煮 △吉野汁 ★△早香ゼリー | 牛乳、ウルトラ寒天、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、豚モモ | 精白米、練りごま、くずでん粉、★ながいも、三温糖、じゃがいも、上白糖 | 生姜、大根、だいこん葉、人参、ごぼう、えのきたけ、かぶ葉、早香(温州×ぼんかん) | 468 kcal 21.9 g 11.4 g 2.0 g |
| 12木 | △白粥 | ○ | △デリバ(ミートローフ) △茹でブロッコリー △豆乳クリームスープ | 牛乳、ウルトラ寒天、和牛モモ3度挽き、豚モモ、クリームチーズ、ほたて貝柱すり身、★豆乳、★白みそ | 精白米、★ながいも、くずでん粉、サラダ油、三温糖、★★乾燥パン粉(大豆を含む) | 生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ | 488 kcal 25.5 g 16.2 g 1.4 g |
| 13金 | △白粥 | ○ | △八宝菜 △五目スープ △さつま芋のごま団子マッシュ | 牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、いか、すり身、むきえびすり身、鶏肉、★絹ごし豆腐 | 精白米、くずでん粉、★ながいも、三温糖、さつまいも、水あめ、練りごま | 生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、白菜、干し椎茸、冷凍グリーンピース、ほうれん草 | 538 kcal 25.2 g 11.3 g 1.4 g |
| 16月 | △ハヤシライス | ○ | △ごぼうサラダ △フルーツゼリー △ｶﾄﾞｽｰﾌﾟ | 牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ | 精白米、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、ごま油、上白糖 | 生姜、人参、玉葱、えのきたけ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ごぼう、みかん缶、黄桃缶、りんご缶 | 546 kcal 21.7 g 16.5 g 1.4 g |
| 17火 | △白粥 | ○ | △お好み焼き風卵焼き △かぶと大根の梅和え △じゃが芋とｸﾞﾓの味噌汁 | 牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、豚モモ、★絹ごし豆腐、★赤みそ、カットわかめ | 精白米、くずでん粉、三温糖、★マヨネーズ、じゃがいも | キャベツ、玉葱、かぶ、きゅうり、人参、大根、練り梅 | 475 kcal 20.3 g 17.2 g 2.2 g |
| 18水 | △豆ピラフ | ○ | △人参トリスサラダ △ｼﾞｭﾙｲﾝｽｰﾌﾟ ★△焼きりんご風コンポート | 牛乳、むきえびすり身、豚モモ、★国産大豆水煮、ウルトラ寒天 | 精白米、★ながいも、くずでん粉、有塩バター、サラダ油、三温糖 | 生姜、人参、玉葱、ｸｰﾙｰﾝ、冷凍グリーンピース、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく、ほうれん草、りんご、レモン果汁 | 544 kcal 24.1 g 17.1 g 1.5 g |
| 19木 | 【食育の日】 △パン粥(あんこ) | ○ | △白菜のクリームシチュー △イタリアンサラダ △ｶﾄﾞｽｰﾌﾟ | 牛乳、こしあん、鶏胸肉、生クリーム、ウルトラ寒天 | ★食パン、★ながいも、くずでん粉、じゃがいも、★薄力粉、サラダ油、有塩バター、三温糖 | 生姜、玉葱、人参、白菜、えのきたけ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、大根 | 596 kcal 29.6 g 23.9 g 1.9 g |
| 20金 | 【冬至(21日)献立】 △白粥 | ○ | △鶏トリスの唐揚げソース △即席漬け △マッシュかぼちゃとさつま芋 △白菜とｸﾞﾓの味噌汁 | 牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、カットわかめ、★赤みそ、★白みそ | 精白米、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、揚げ油、三温糖、さつまいも、有塩バター | にんにく、玉葱、生姜、キャベツ、きゅうり、西洋かぼちゃ、白菜 | 476 kcal 24.5 g 12.7 g 1.6 g |
| 23月 | △白粥 | ○ | △豚トリス(餃子) △ナムル △わかめと卵のスープ △杏仁豆腐(杏仁霜)ゼリー | 牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、カットわかめ、★たまご、加糖練乳 | 精白米、★ながいも、くずでん粉、★ひやむぎ(乾)、三温糖、ごま油、サラダ油、上白糖 | 生姜、にんにく、白菜、玉葱、にら、ほうれん草、大根、人参 | 529 kcal 24.8 g 15.5 g 2.1 g |
| 24火 | 【クリスマス献立】 △チキンライスがゆ | ○ | △ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのｸﾞﾗﾌ △野菜スープ △ミルクココアかん | 牛乳、鶏胸肉、ベーコン、ウルトラ寒天、生クリーム | 精白米、有塩バター、★ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、上白糖 | 生姜、マッシュルーム、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、きゅうり、ｸｰﾙｰﾝ、ブロッコリー、にんにく、キャベツ、えのきたけ | 506 kcal 23.9 g 15.4 g 1.4 g |

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※献立は都合により変更することがあります。

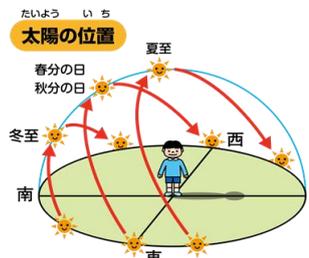
| | | |
|--------------------------------------|----|---------------------------------------|
| 学校給食摂取基準：中等部 640kcal (550~731) | 平均 | 520 kcal 24.3 g 16.0 g 1.7 g |
|--------------------------------------|----|---------------------------------------|

12月 給食だより

今月の目標 風邪に負けない体づくりを心がけよう



【今年の冬至献立】
リクエストのかぼちゃとさつま芋の甘煮を取り入れた献立にしました。



冬至は毎年12月22日頃です。
今年は21日です。冬至は1年のうち、夜が一番長い日です。
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払ったり、ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

ゆず

ひとくちおたより(食材・料理)

鮮やかな黄色と、特有の爽やかな香りが特徴的な果物。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いので、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。でこぼこした「ゆず肌」が特徴の果皮は主に香りづけに使われますが、栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪の予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。ゆずの主産地は高知県で、全国の収穫量のうち半数以上を占める一大産地となっています(参考：農林水産省「令和元年産特産果樹生産動態等調査」)。また、各地に伝わる郷土菓子に「柚餅子」があります。もち米の粉に、ゆずや調味料などを混ぜて蒸し上げたもので、地域によって作り方や形はさまざまです。東北地方で作られる「くるみゆべし」には、ゆずの代わりにくるみが使われます。

ゆずの中身をくり抜いて蒸したものを「ゆず餅」や「柚餅」と呼びます。