

令和6年12月 給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

◎11～12月は、肢体高等部生活委員会の給食アンケートで、リクエスト希望のあった料理が登場します。（料理名にアンダーラインを引いています）

| 日にち | 曜日 | 献立名 | 一口メモ | おもな材料 | | | 中学部 高等部 の栄養師 |
|-----|----|---|--|----------------------------------|--|---|----------------------------------|
| | | | | 体をつくる | 体の調子をととのえる | エネルギーのもとになる | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) |
| 2 | 月 | ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう れんこんのごま和え 豆腐のみそ汁 | <チキンチキンごぼう> 家庭からのレシピ募集で給食に取り入れられ、その後、山口県民のソウルフードと言われ、全国に広まっています。 | 牛乳 豆腐 わかめ みそ 油揚げ 鶏肉 | にんじん 玉ねぎ れんこん えのき キャベツ ごぼう ほうれん草 枝豆 | 米 麦 油 てんぷん きびざとう ごま | 774 27.8 29.8 |
| 3 | 火 | パン 牛乳 <u>ビーフシチュー</u> ブロッコリーとさつまいものサラダ いちご&マーガリン | <ビーフシチュー> 肢体中3組のリクエスト「ビーフシチュー」です。給食では、小麦粉とバターでブラウンルーを作っています。 | 牛乳 牛肉 | にんじん トマト にんにく しめじ ブロッコリー 玉ねぎ グリーンピース | パン バター じゃがいも 油 さつまいも 小麦粉 きびざとう | 791 25.1 28.3 |
| 4 | 水 | ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ にらとツナのサラダ 五目スープ | <ポテトとお米のささみカツ> ポテトフレークと米粉のフレークを衣にして、鶏のささみを揚げています。フライドポテトのような風味を味わいましょう。 | 牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ | にんじん しいたけ キャベツ 玉ねぎ れんこん コーン ほうれん草 にら | 米 麦 油 ノンエッグマヨネーズ | 619 24.4 18 |
| 5 | 木 | ごはん 牛乳 <u>いわしの梅煮</u> じゃがいものサラダ 水炊き風汁 | <水炊き風汁> 福岡県の郷土料理「水炊き」の具をたっぷり入れた汁物です。鶏肉のうまみを味わいましょう。 | 牛乳 いわし かまぼこ 豆腐 ハム 鶏肉 | にんじん ねぎ えのき 白菜 ほうれん草 | 米 麦 じゃがいも マロニー 油 | 682 27.1 20.7 |
| 6 | 金 | ごはん 牛乳 <u>豚肉のしょうが焼き</u> キャベツとチンゲンサイのおかか和え けんちん汁 | <豚肉のしょうが焼き> 肢体小4組リクエスト「豚肉のしょうが焼き」です。豚肉と玉ねぎ、ピーマンがしょうがのたれにからまっています。ごはんがすすみますね。 | 牛乳 豚肉 かつお節 ハム 豆腐 | にんじん コーン キャベツ ごぼう しょうが 大根 チンゲンサイ ピーマン | 米 麦 油 さといも きびざとう てんぷん | 657 27.2 20.1 |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘酢炒め 春雨サラダ わかめスープ | <鶏肉と根菜の甘酢炒め> にんにくとオイスターソースの香りがよい中華料理です。ごぼう、れんこん、にんじんとたくさんの根菜が入っています。 | 牛乳 鶏肉 わかめ ちくわ ハム | にんじん きゅうり れんこん 玉ねぎ エリンギ ごぼう キャベツ 枝豆 | 米 麦 油 きびざとう 春雨 ごま油 | 642 23.1 16.5 |
| 10 | 火 | キャロットパン 牛乳 ミートボールと豆のカレー煮 コールスローサラダ 大根のスープ | <コールスローサラダ> 「コールスローサラダ」とは、キャベツを千切りやみじん切りにして作るサラダのことで、キャベツをたっぷり味わいましょう。 | 牛乳 大豆 牛肉 ベーコン 豚肉 | にんじん コーン きゅうり 枝豆 キャベツ ほうれん草 | パン 油 じゃがいも きびざとう | 707 25.3 34.3 |
| 11 | 水 | 雑穀ごはん 牛乳 ロースとんかつ いろいろサラダ 白菜のみそ汁 | <ざっくごごはん> 雑穀を米と一緒に炊いています。たくさんの色や太さ、食感のちがいを楽しんで食べてください。 | 牛乳 豆腐 チキンハム みそ 豚肉 わかめ | にんじん 玉ねぎ キャベツ 白菜 コーン えのき ブロッコリー ねぎ | 米 麦 きびざとう 油 | 668 23.2 23.8 |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 三色和え 切り干し大根のスープ | <さばのみそ煮> 魚へんに青と書く鯖（さば）は背中の青い青魚です。青魚の油には、血液サラサラ、脳を活性化する効果があります。 | 牛乳 さば ベーコン みそ | にんじん 玉ねぎ しょうが しめじ キャベツ 小松菜 ほうれん草 大根 | 米 麦 きびざとう ごま油 油 | 704 25.6 27.7 |
| 13 | 金 | きのこごはん 牛乳 シュウマイ 春雨の炒め物 豚汁 | <きのこごはん> しめじ、しいたけ、鶏肉、油揚げのうまみたっぷりの「きのこごはん」を味わいましょう。 | 牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ | にんじん ごぼう キャベツ 大根 しいたけ ねぎ しめじ | 米 麦 油 さといも きびざとう ごま油 | 636 26.7 19.7 |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳 厚揚げとれんこんの煮物 大根とほうれん草のしょうが和え なめこ汁 | <大根とほうれん草のしょうが和え> しょうがは、香りや味が良いだけでなく、寒い冬に食べると体がポカポカ温まります。冬野菜の大根、ほうれん草としょうがの香りを | 牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 厚揚げ みそ 油揚げ | にんじん なめこ れんこん 玉ねぎ しいたけ ねぎ ほうれん草 | 米 麦 きびざとう てんぷん 油 | 664 26.3 23.3 |
| 17 | 火 | 横割り丸パン 牛乳 照り焼きチキン ポテトサラダ カレースープ | <照り焼きチキン> 横割り丸パンに照り焼きチキンとポテトサラダをはさんで食べましょう。 | 牛乳 鶏肉 ハム 豆乳 ベーコン 白いんげん豆 | にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ | パン じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ | 658 26.5 24.5 |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳 <u>チーズスタッカルビ</u> もやしのナムル 冬の肉団子スープ | <チーズスタッカルビ> 肢体高3-1、3-2のリクエストです。韓国語で「タッ」鶏肉、「カルビ」肋骨まわりの肉のことです。チーズと鶏肉、野菜を甘辛いコチュジャンで味付けしています。 | 牛乳 チーズ 鶏肉 | にんじん もやし キャベツ 白菜 チンゲンサイ ねぎ ほうれん草 | 米 麦 油 きびざとう ごま ごま油 さつまいも | 710 28.1 23.3 |
| 19 | 木 | しそごはん 牛乳 ホキ天玉揚げ エリンギとじゃがいものサラダ 豆腐汁 | <ホキ天玉揚げ> 白身魚のホキに天玉の衣をつけて揚げています。サクサクした食感が楽しく、おいしいです。 | 牛乳 豆腐 ホキ ハム ちくわ | にんじん しそ しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 | 米 麦 油 じゃがいも オリーブ油 ごま | 661 23.2 21 |
| 20 | 金 | ごはん 牛乳 冬野菜カレー かぼちゃサラダ 白菜ときこの和風スープ | <冬至> 明日は冬至です。冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいと言われます。かぼちゃ（なんきん）サラダを味わいましょう。 | 牛乳 ちくわ ハム 豚肉 | にんじん 白菜 かぼちゃ しめじ きゅうり えのき れんこん 大根 | 米 麦 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ | 727 22.5 18.6 |
| 23 | 月 | 豚丼 牛乳 ツナと野菜のごま酢和え さつまい | <豚丼> 視覚中3-1のリクエストです。給食の豚丼は、にんにくとしょうがで豚肉に下味をつけ、赤みそやオイスターソースで味付けしています。 | 牛乳 みそ 豚肉 ツナ 鶏肉 | にんじん エリンギ キャベツ 白菜 こんにゃく もやし ほうれん草 ねぎ | 米 麦 油 さつまいも ごま油 ごま | 712 31.2 22.1 |
| 24 | 火 | ミルククレーセントロール 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き れんこんサラダ ブロッコリーのスープ チョコレートケーキ | <2学期最後の給食> 2学期最後の給食、今年最後の給食です。楽しく、おいしく食べることができましたか？視覚中3-1のリクエスト「チョコレートケーキ」がつかます。 | 牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉 豆乳 | にんじん 玉ねぎ きゅうり 大根 れんこん かぼちゃ ブロッコリー | パン バター 小麦粉 ごま きびざとう 油 ノンエッグマヨネーズ | 706 25.7 31.3 |