












12月

献立予定表 (2021年度)

兵庫県いなみ野特別支援学校 (中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
1 水	体が温まる献立 バターロール		鶏肉のレモン風味焼き ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく レモン キャベツ きゅうり トウモロコシ はくさい しめじ セロリ	バターロール こむぎこ	なたねあぶら マヨネーズ	663 kcal	29.2 g	29.8 g
2 木	よく噛んで食べる献立 ごはん		牛肉と野菜の炒め物 白菜の胡麻和え さつまいもの味噌汁	ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう あおねぎ	にんにく たまねぎ しろねぎ はくさい	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら ごま	789 kcal	21.8 g	31.6 g
3 金	食感を楽しむ献立 ごはん		チキンカレー 大根サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ ごま	688 kcal	21.3 g	19.9 g
6 月	鶏肉のおいしさを知る献立 ごはん		鶏肉のマヨネーズ焼 ひじきの炒め煮 大根の味噌汁	とりにく あぶらあげ あおだいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ さとう	なたねあぶら マヨネーズ	762 kcal	35.2 g	28.2 g
7 火	色々な食材を味わう献立 ごはん		豚キムチビーフン エビチリ わかめスープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	しょうが もやし はくさい しろねぎ にんにく エリンギ	こめ ビーフン さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	702 kcal	30.9 g	20.3 g
8 水	楽しく食べる献立 コッペパン		コロッケ ポイルブロッコリー コーンクリームスープ ブルーベリージャム	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ トウモロコシ	コッペパン こむぎこ じゃがいも ジャム	なたねあぶら オリーブオイル シチューのルウ	647 kcal	22.7 g	21.4 g
9 木	豚肉のおいしさを知る献立 ごはん		豚肉丼 磯香サラダ 白ネギの味噌汁	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	グリーンピース ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ しいたけ しろねぎ	こめ さとう	なたねあぶら マヨネーズ	669 kcal	30.8 g	21.3 g
10 金	40周年記念の献立 ごはん		すきやき 花麩の味噌汁 お祝いケーキ	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	みつば	にんにく はくさい たまねぎ しろねぎ しいたけ こんにゃく	こめ さとう ふ ケーキ	なたねあぶら	788 kcal	30.5 g	29.7 g
13 月	日本の家庭料理 ごはん		いわしの生姜煮 小松菜のお浸し しめじの味噌汁 味付けのり	いわし かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが エリンギ しめじ えのきたけ	こめ さとう	なたねあぶら	601 kcal	27.6 g	17.4 g
14 火	色々な食材を味わう献立 ごはん		八宝菜 シューマイ チンゲン菜の中華スープ	ぶたにく えび いか シューマイ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや チンゲンサイ ピーマン パプリカ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	こめ でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	642 kcal	35.1 g	15.7 g
15 水	体が温まる献立 食パン		ビーフシチュー ハムとスパゲティのケチャップ炒め	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ	しょくパン じゃがいも こむぎこ スパゲティ	なたねあぶら ビーフシチューのルウ オリーブオイル	813 kcal	25.1 g	39.2 g
16 木	箸を上手に持って食べる献立 ごはん		筑前煮 いりこ青大豆の甘辛揚げ わかめの味噌汁	とりにく いりこ あおだいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや あおねぎ	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく たまねぎ	こめ さとう でんぶん ふ	なたねあぶら	690 kcal	34.1 g	15.4 g
17 金	さばのおいしさを知る献立 ごはん		さばの塩焼き 水菜のおかか和え けんちん汁のりの佃煮	さば かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	みずな にんじん あおねぎ	はくさい しょうが れんこん だいこん	こめ さとう さといも	なたねあぶら	675 kcal	32.4 g	20.9 g

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
20月	日本の家庭料理 ごはん		豆腐ハンバーグ レンコンとこんにやくのきんぴら 小松菜の味噌汁	とうふハンバーグ あつあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	れんこん こんにやく	こめ さとう でんぷん	ごま	685 kcal	23.5 g	21.9 g
21火	冬至の献立 ごはん		ごはん ささみカツ 大根サラダ かぼちゃの味噌汁	ささみカツ あぶらあげみそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あおねぎ	たまねぎ だいこん トウモロコシ きゅうり	こめ	なたねあぶら ごま マヨネーズ カレールウ	739 kcal	28.2 g	26.4 g
22水	クリスマスの献立 コッペパン		鶏肉のハニーマスタード焼 フライドポテト 根菜のコンソメスープ クリスマスケーキ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく かぶ セロリ たまねぎ	コッペパン じゃがいも ケーキ	なたねあぶら マスタード	731 kcal	29.6 g	24.4 g

今月の目標




好き嫌いなくなんでも食べよう！

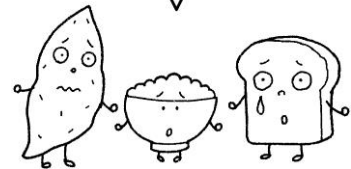


Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



炭水化物ぬきはしないでね



成長期に大切なたんぱく質

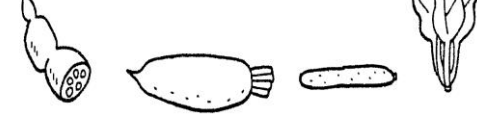


たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。



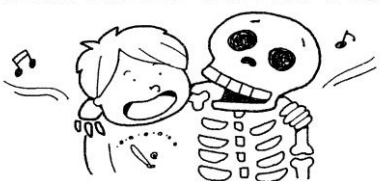
もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



骨の成長に必須カルシウム豊富なバランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



今年も去年に引き続き以前のような学校生活とはいきませんでしたが、少しずつ行事など色々なことができるようになってきました。給食も4月から始めることができ、ここまで無事提供できました。これも保護者の皆様の協力があったことだと感じております。今年度も残りわずかとなっていますが、これまで通り安全でおいしい給食を届けられるよう努めていきたいと思っております！2022年も引き続きよろしく願いいたします！