

令和3年 12月分



学校給食献立予定表

岡山県立倉敷まきび支援学校

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分 - kcal) (タバコ質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
1	水	キムたくごはん 牛乳 トック ミックス種菜	牛乳 とろろ さげ角切 豚肉もも やきそば	グリーンピース 千切りたくあん たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ キムチ 干しいたけ	あさひ米 強化米 トック ミックス種菜 ごま ごま油	604 22.9	704 25.8	719 26.6
2	木	米粉パン 牛乳 まぐろのオーロラソース のり塩ポテト コンソメスープ	牛乳 青のり まぐろ角切り ベーコン 牛乳 白みそ	さやいんげん しょうが たまねぎ にんじん はくさい パセリ	米粉パン 岡山県産米粉 じゃがいも 上白糖 菜種油	635 33.4	771 39.8	793 41.6
6	月	あんかけうどん 牛乳 たくあん入りボイルキャベツ ふかしもち	牛乳 豚肉もも たまご	キャベツ しょうが はくさい 千切りたくあん にんじん ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	うどん さつまいも でんぶ ごま ごま油 サラダ油	582 22	690 25.5	701 26.3
7	火	【リザーブ給食】 【大】カレーライス 牛乳 大根サラダ A: いかナゲット パナナ B: キウイフルーツ	牛乳 牛肉スライス A: いかナゲット B: キャベツ入りつくね	グリーンピース 水菜 しょうが だいこん たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく A: パナナ B: キウイ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 アーモンド 菜種油 サラダ油 カレールー	A: 720 21.7 B: 742 22.8	813 24.1 836 25.3	860 25.3 883 26.5
		ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜と花切大根のあえ物 おこと汁	牛乳 金時豆 塩こんぶ さば 白みそ 中みそ	水菜 ごぼう だいこん 花切りだいこん にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 こんにやく さといも ごま ごま油	641 28.1	739 32.2	750 32.8
		米粉黒糖パン 牛乳 ピーズの入った本格ポルシチ 野菜のレモラ	牛乳 わかめ いか 牛もも角切 生クリーム	キャベツ セロリ たまねぎ トマト缶 にんにく ピーズ レモンゼリー	米粉黒糖パン じゃがいも 上白糖 サラダ油 デミグラスソース	619 24.3	753 28.9	772 29.8
10	金	ごはん 牛乳 大根のオスター煮 さつまいもの中華和え りんご	牛乳 だいず水煮 豚肉もも	さやいんげん しょうが だいこん にんじん にんにく 白ねぎ りんご	あさひ米 強化米 さつまいも でんぶ 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油	619 21.4	709 24.3	727 25.3
13	月	米粉パン 牛乳 豚肉とパインの揚げ煮 白菜のクリーム煮 りんごジャム	豚肉もも角 ロースハム 調理用牛乳	さやいんげん しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん はくさい パイン缶詰 ぶなしめじ	パン でんぶ 上白糖 りんごジャム ごま油 菜種油 ホワイトルウ	688 29.6	828 35.3	853 36.7
14	火	ごはん 牛乳 魚(さわら)のゆずみそかけ ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳 とろろ あぶらあげ さわら 若鶏むね肉 中みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし ゆず	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 ごま ねりごま ごま油	644 29.9	742 34.5	755 35.3
15	水	ごはん 牛乳 豆腐鍋 ひじき入りはりはり漬け	牛乳 とろろ とうにゅう ひじき しらす干し 豚肉もも	こまつな しょうが だいこん 白ねぎ 花切りだいこん ホールコーン にんじん はくさい えのきたけ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖	585 24.2	671 27.7	687 28.9
16	木	ホットドック 牛乳 かぼちゃのポタージュ みかん	牛乳 いんげん豆 ベーコン ロングウインナー 調理用牛乳	かぼちゃ キャベツ たまねぎ パセリ みかん	胚芽パン サラダ油 クリームポタージュ	686 27	811 31.5	824 32.1
17	金	ごはん 牛乳 肉みそおでん 水菜サラダ(干しむきえび入り)	牛乳 厚揚げ ほしむきえび ちくわ 牛肉 ミンチ 赤みそ	水菜 だいこん にんじん	あさひ米 強化米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 サラダ油	574 21.1	658 23.9	673 24.8
20	月	ソフトめんのチキンマトリニかけ 牛乳 キャベツとパインのサラダ 【大】ケーキ	牛乳 若鶏むね肉 ミックスチーズ	キャベツ たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ パイン缶詰 マッシュルーム	ソフトめん でんぶ 上白糖 オリーブ油 ミニケーキ ドレッシング	776 28.9	846 31.9	862 32.8
21	火	ごはん 牛乳 豆腐チゲ ナムル(焼き海苔入り)	牛乳 とろろ 焼のり 豚肉もも 中みそ	にら にんじん にんにく 白ねぎ はくさい キムチ ほうれんそう もやし	あさひ米 強化米 上白糖 ごま ごま油	574 23.9	658 27.3	672 28.5
22	水	ごはん 牛乳 焼きししゃも 白菜の甘酢和え(ゆず風味) かぼちゃのほうとう	牛乳 あぶらあげ しらす干し ししゃも 若鶏むね肉 中みそ 赤みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ はくさい ゆず	あさひ米 強化米 うどん さといも 上白糖 ごま サラダ油	626 25.9	711 28.7	727 29.5
23	木	米粉キャロットパン 牛乳 フライドポテト カラフルマリネ ジュリアンヌスープ	牛乳 いか ベーコン 若鶏肉もも たまご	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん にんにく パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン レモン汁	パン 薄力粉 でんぶ 菜種油 サラダ油 クラッカー	693 33.9	846 40.4	859 41
24	金	とりごぼろピラフ 牛乳 揚げぎょうざ 卵スープ	牛乳 とろろ 若鶏肉もも たまご ぎょうざ	グリーンピース ごぼう たまねぎ クリームコーン にんじん ねぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 三温糖 オリーブ油 菜種油	596 21.9	755 26.4	773 27.3

※【大】12月の大好きメニュー

高等部 生活コース 1年生のみなさん

「カレーライス」と「ケーキ」を応援してくれました。12月7日(火)にはリザーブ給食あります。

12月の行事と食べ物のお話

(おうちの人とよみましょう。)



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のこと
です。この日は、昔からゆず湯に入って、
かぼちゃを食べる風習があります。これは、
かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、
中風(脳卒中)などによる半身不随や手足のま
ひなど)にならないといういい伝えがあるか
らです。また、冷蔵庫などがなかった時代、
保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝
な野菜だったと思われます。

今年の冬至は、
12月22日(水)です。

年越しに食べるものは?



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。
由来については下記のように諸説あります。
①そばの美が三角形なので邪気をはらうため。
②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。
また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取
り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

みかん

手軽にビタミンC補給!

1個あたり約30mgのビタミンC量が含まれていて、
1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれ
ます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミ
ンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしい
みかんをたくさん食べましょう。

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。