



がつぶん
12月分

きゅうしよくこんだてよていひょう
給食献立予定表

奈良県立二階堂養護学校

日付	献立名	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
2(月)	白ご飯 牛乳 ちくわのもみじ揚げ 大豆の磯煮 高野豆腐としょうがのぼかぼかスープ	牛乳 ちくわ ひじき 大豆 さつまあげ とり肉 高野豆腐	米 ごま 天ぷら粉 油 三温糖	にんじん さやいんげん しょうが チンゲンサイ はくさい たまねぎ こんにやく	771kcal 29.8g
3(火)	コッペパン 牛乳 ミートスパゲティ コーンサラダ みかん	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	コッペパン スパゲティ 油 三温糖 サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース にんにく トマト こまつな キャベツ コーン みかん	774kcal 28.9g
4(水)	スタミナ丼(麦ごはん) 牛乳 揚げぎょうざ 大根の中華和え	牛乳 豚肉 ぎょうざ ハム	米 麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ もやし にら にんじん しめじ だいこん こまつな	728kcal 28.8g
5(木)	白ご飯 牛乳 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 とりひき肉 厚揚げ いわしの梅煮	米 じゃがいも 油 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース しょうが ほうれんそう もやし	789kcal 30.0g
6(金)	セルフホットドッグ(コッペパン) 牛乳 ウィンナー キャベツのカレーソース かぶのシチュー チーズ	牛乳 ウィンナー 豚肉 チーズ	コッペパン 三温糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ こまつな	737kcal 31.0g
9(月)	白ご飯 牛乳 豆腐の中華風煮 しゅうまい 中華風春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 いか しゅうまい	米 油 三温糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ えだまめ	797kcal 31.6g
10(火)	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ 根菜のスープ いちごジャム	牛乳 とりひき肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ごぼう だいこん パセリ えのきたけ チンゲンサイ	749kcal 27.4g
11(水)	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ 油 コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ コーン	740kcal 26.1g
12(木)	白ご飯 牛乳 かつおフライ はくさいのごまあえ 赤出汁	牛乳 かつおフライ 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ みそ	米 油 三温糖 ごま	ほうれんそう はくさい にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	774kcal 29.4g
13(金)	米粉パン 牛乳 ポークチャップ ブロッコリー ふわふわ卵スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 卵 粉チーズ ヨーグルト	米粉パン 油 三温糖 パン粉	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト はくさい ブロッコリー だいこん	731kcal 38.0g
16(月)	白ご飯 牛乳 肉団子の甘酢炒め わかめとふのスープ	牛乳 にくだんご わかめ 豆腐 かまぼこ	米 油 三温糖 片栗粉 ふ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ もやし ねぎ	773kcal 26.7g
17(火)	米粉パン 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜のソテー 星型マカロニ入りコーンスープ クリスマスカップデザート	牛乳 もみの木型ハンバーグ スキムミルク クリーム	米粉パン 三温糖 片栗粉 油 米粉マカロニ(星形) じゃがいも クリスマスカップデザート	キャベツ にんじん もやし たまねぎ コーン パセリ	832kcal 30.5g
18(水)	中華丼(麦ごはん) 牛乳 チキンナゲット ごぼうとブロッコリーのマカロニサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 油 ごま油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	はくさい たけのこ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ごぼう ブロッコリー	741kcal 32.5g
19(木)	白ご飯 牛乳 ほきのねぎ味噌マヨネーズ焼き くきわかめのきんぴら 奈良のっぺ汁	牛乳 ホキ みそ さつまあげ くきわかめ 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま さといも 片栗粉	ねぎ にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ こんにやく	716kcal 30.2g
20(金)	冬至のかぼちゃカレー(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ 香りごまドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ コーン	767kcal 24.7g

※毎月8のつく日は「かみかみデー」です。しっかり噛んで食べましょう！
※献立や材料は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

※毎月19日は「食育の日」です。奈良県産の食材の使用や郷土料理などの献立を実施して奈良の良さを知る日です。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



今年の冬至は、12月21日です。これにちなんで21日は「冬至のかぼちゃカレー」です。



～クリスマス献立～
12月17日(火)
もみの木型のハンバーグやクリスマスカップデザート、コーンスープには、奈良の米粉を使った星形のマカロニが入っています。お楽しみに☆

