



給食こんだて表



12月

平成 26 年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
1 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 ポトフ	牛乳, 鶏肉, ベー コン	こめ, 油, 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, トマト, キャベ ツ, いんげん, にんにく, ブロッコリー, にんじん	674	27.8
2 (火)	ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 もやしのごま酢和え 厚揚げのみそしる	牛乳, 牛肉, ハ ム, 厚揚げ	米, 麦, こんにゃ く, 砂糖, 油, ご ま	大根, にんじん, いんげ ん, しょうが, もやし, 豆 苗, 玉ねぎ, しめじ, 青ね ぎ	751	28.2
3 (水)	ごはん 牛乳 鶏のからあげ (AKB1位) ゆでキャベツ 切干大根の酢の物 わかめのみそしる	牛乳, 鶏肉, 卵, しらす干し	米, 麦, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	キャベツ, 切り干し大 根, ごぼう, にんじん, こ まつ菜, わかめ, 玉ねぎ, 青ねぎ	719	25.8
4 (木)	ごはん 牛乳 チャプチェ もやしのナムル たまごスープ	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐	米, 麦, はるさ め, ごま, 砂糖, 油, 片栗粉	たけのこ, にんじん, 干 椎茸, 青ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, こま つ菜, とうみょう	682	24.2
5 (金)	親子丼 牛乳 塩こんぶあえ じゃがいものみそしる	鶏肉, 卵, 牛乳, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, じ ゃがいも	玉ねぎ, えのきたけ, み つば, もやし, にんじん, 白菜, 昆布, 青ねぎ	721	29.9
8 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のハーブ焼き 野菜のサラダ ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベー コン,	米, 麦, 油, じゃ がいも	キャベツ, ごぼう, にん じん, セロリー, たまね ぎ, トマト	693	28.8
9 (火)	ごはん 牛乳 豚肉ともやしの炒め物 わかめの酢の物 こんさいスープ	牛乳, 豚肉, ちり めんじゃこ, ベー コン	米, 麦, 砂糖,	もやし, にんじん, わか め, 切干だいこん, たま ねぎ, ごぼう, とうもろ こし	733	25.7
10 (水)	ごはん 牛乳 こんにゃくと鶏肉の炒め物 ごもくいなり ばちじる	牛乳, 鶏肉, ごも くいなり, かま ぼこ	米, 麦, しらた き, 砂糖, そうめ ん	もやし, にんじん, たま ねぎ, ほししいたけ, 青 ねぎ	657	26.6
11 (木)	ごはん 牛乳 さばのカレームニエル こふきいも ほうれん草のごまあえ 大根スープ	牛乳, さば, 油揚 げ	米, 麦, 小麦粉, 油, じゃがいも, ごま, 砂糖	ほうれん草, 白菜, 大根, にんじん, わかめ, 青ね ぎ, たまねぎ	647	27.8
12 (金)	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム 白身魚のフライ タルタルソース ゆで野菜 にんじんスープ	白身魚フライ, 牛乳	パン, 油, タルタ ルハーフ, じゃ がいも	キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ, に んじん, セロリー, パセ リ, ブルーベリージャム	745	24.3

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
15 (月)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ (AKB1位) ハムともやしのサラダ 中華スープ	牛乳、ぎょうざ、 豆腐、ハム	米、麦、砂糖、油	もやし、ちんげんさい、 きくらげ、ねぎ、にんじ ん	675	25.1
16 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが 切り干し大根のゆず風味サラダ わかめのみそしる	牛乳、豚肉、かま ぼこ、油揚げ	米、麦、じゃがい も、しらたき、砂 糖、油、ふ	にんじん、たまねぎ、い んげん、切り干し大根、 こまつ菜、えのきたけ、 わかめ、青ねぎ	701	25.1
17 (水)	ごはん 牛乳 白身魚の煮つけ 小松菜の炒め物 里芋のみそしる	牛乳、メルルー サ、厚揚げ	米、麦、さつまい も、砂糖、油、サ トイモ、	しょうが、ごぼう、こま つ菜、にんじん、しめじ、 青ねぎ	723	28.1
18 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃのコロッケ ゆず風味サラダ 具だくさんスープ	牛乳、豚肉、え び、油揚げ	米、麦、コロッケ 、油、砂糖	れんこん、たまねぎ、に んじん、グリーンピース、 しょうが、とうがん、干 しいたけ	737	24.8
19 (金)	カレーライス ジョア キャベツサラダ ミニケーキ	牛乳、豚肉、ハ ム、ジョア	米、麦、油、じゃ がいも、砂糖、ご ま、ケーキ、	たまねぎ、にんじん、わ かめ、とうみょう、レモ ン、キャベツ	791	23.8
12月平均					710	25.2

※ 材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。



で かせを
よ ぼう
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

12月22日は冬至

冬至は、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風邪をひきにくくなるなると言われ、冷蔵庫がなかった時代は、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として大切な野菜だったそうです。



12月