



# 給食こんだて表



12月

平成 28 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 (木)	ごはん 牛乳 たまごとチンゲン菜の炒め物 もやしのナムル はるさめのスープ	牛乳,卵,ミートボ ール	米,麦,油,じゃが いも,ごま,はる さめ	チンゲン菜,玉ねぎ 赤ピーマン,もやし かいわれだいこん, にんじん,にんにく, 干椎茸,いんげん	697	25.4
2 (金)	親子丼 牛乳 塩こんぶあえ じゃがいもとしいたけのみそしる	鶏肉,卵,牛乳,油揚 げ	米,麦,砂糖	玉ねぎ,えのきたけ 豆苗,もやし,黄ピー マン,いんげん,昆 布,干椎茸,かいわれ だいこん	689	28.8
5 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のバジルソース焼き 野菜サラダ ミネストローネ	牛乳,鶏肉,大豆,ウ ィンナー	米,麦,油,じゃが いも	にんにく,大根,きゅ うり,とうもろこし MIX ベジタブル,ト マト	680	26.8
6 (火)	ごはん 牛乳 大豆と野菜の炒め煮 ほうれん草とたくあんのみそしる 赤だし	牛乳,大豆,厚揚げ, 油揚げ,豆腐	米,麦,こんにゃ く,油,砂糖	ブロッコリー,いん げん,にんじん,たけ のこ,ほうれん草,た くあん,なめこ,かい われだいこん	663	26.2
7 (水)	ごはん 牛乳 コンニャクと鶏肉の炒め物 五目豆いなり ばちじる	牛乳,鶏肉,大豆,油 揚げ	米,麦,こんにゃ く,油,砂糖,そう めんばち	玉ねぎ,赤ピーマン 黄ピーマン,きくら げ,にんじん,干椎茸 青ねぎ	688	28.0
8 (木)	ごはん 牛乳 ミートボールのトマト煮 ほうれん草ともやしの ごまドレッシングあえ 大根スープ	牛乳,ミートボー ール,鶏肉	米,麦,麩,ごま	白菜,MIX ベジタブ ル,しめじ,トマト, かいわれだいこん, いんげん,ほうれん 草,もやし,大根,に んじん,豆苗	688	24.8
9 (金)	コッペパン 牛乳 ウィンナーと野菜のカレー炒め ミルクオニオンスープ	牛乳,ソーセージ, 鶏肉	パン,じゃがい も,砂糖,油	玉ねぎ,黄ピーマン, 赤ピーマン,ブロッ コリー	719	25.5
12 (月)	ごはん 牛乳 ミンチカツ しそもやし こまつなのおかかあえ 切り干し大根と油揚げのみそしる	牛乳,ミンチカツ かつお節,油揚げ	米,麦,油,麩	もやし,豆苗,こまつ 菜,とうもろこし,干 椎茸,切り干し大根 にんじん,かいわれ だいこん	682	25.7
13 (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,こんにゃく, 砂糖,油	玉ねぎ,にんじん いんげん,切り干し 大根,こまつ菜,干椎 茸,わかめ,かぼちや かいわれだいこん, ゆず	692	24.8

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)
14 (水)	<b>リクエスト献立 総合3位</b> ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ マカロニサラダ たまごととうふのスープ	牛乳,ハンバーグ, 卵,豆腐	米,麦,砂糖,マカ ロニ,マヨネー ズ,片栗粉	玉ねぎ,キャベツ いんげん,にんじん レモン,赤ピーマン かいわれだいこん	734	25.2
15 (木)	ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き ツナと大根のサラダ 野菜スープ	牛乳,さわら,ツナ	米,麦,マヨネー ズ,ドレッシング	パセリ,レモン,大根 玉ねぎ,いんげ ん,MIXベジタブル	708	28.4
16 (金)	ごはん 牛乳 高野豆腐の唐揚げ カレーキャベツ かぼちゃのスープ	牛乳,高野豆腐,鶏 肉	米,麦,片栗粉,油	にんにく,しょうが, キャベツ,赤ピーマ ン,玉ねぎ,かぼち ゃ,とうもろこし,パ セリ	694	28.9
19 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 わかめのスープ	牛乳,豚肉,豆腐	米,麦,油,片栗粉	しょうが,たけのこ, 玉ねぎ,干椎茸,かい われだいこん,わか め,赤ピーマン	701	33.1
20 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものミート焼き あさりとキャベツのスープ	牛乳,豚肉,牛肉,チ ーズ,あさり貝,ベ ーコン	米,麦,じゃがい も,砂糖,油	玉ねぎ,にんじん,に んにく,トマトピュ ーレー,キャベツ,か いわれだいこん	694	27.7
21 (水)	バターロール アシドミルク キーマカレー 大根のサラダ ミニケーキ	アシドミルク,鶏 肉,大豆,ツナ	パン,油,マヨネ ーズ,ケーキ	玉ねぎ,MIXベジタ ブル,大根,豆苗	708	26.8
				12月平均	696	27.0

※ 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。

※ アレルギー除去食には、\*印がついています。

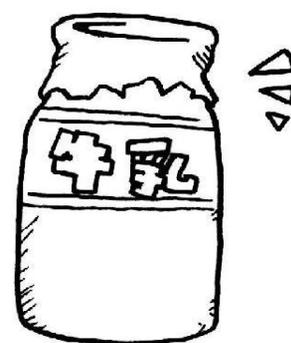
### 早ね・早起き、朝ごはんがうまい！



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼうをしてしまいがち。規則正しい生活で1日をスタートしましょう。

### 1日1本、ゴクゴク牛乳！

給食には毎日1本、必ず牛乳がついています。なぜでしょう？ それは、成長期のみなさんにとって大事な栄養素をたくさん含んでいるからです。休みの日にも、1日1本は飲むように心がけましょう。



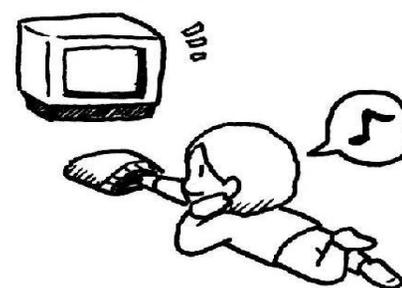
## 楽しく、元気に冬休み

### なんでも食べて 元気なからだ！



給食がないと、好きなものだけ食べていませんか？ 赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好ききらいせずいろいろなものを食べましょう。

### おやつを食べすぎ 要注意！



テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついおいお菓子に手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。