

12月給食献立予定表

令和6年

大分大学教育学部附属特別支援学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間□ 血や肉になる | 黄の仲間□ 熱や力の元になる | 緑の仲間□ 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|-------------------|----|-------------------------|---------------------------|--|----------------|
| 2月 | ごはん | ○ | | 米 | | 648 kcal |
| | マーボー大根 | | 豚肉,大豆,八丁味噌,味噌 | サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油 | しょうが,たまねぎ,しいたけ,にんじん,れんこん,だいこん,根深ねぎ | 25.3 g |
| | 春雨スープ | | ベーコン,わかめ | 春雨 | にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しいたけ,小松菜 | |
| 3火 | コッペパン | ○ | | コッペパン | | 742 kcal |
| | 太刀魚フライ タルタルかけ | | 太刀魚,卵 | 油,マヨネーズ | きゅうり | 28.0 g |
| | ひよこ豆と南瓜のチリコンカン | | 豚ひき肉,ひよこ豆 | サラダ油,三温糖 | たまねぎ,にんじん,かぼちゃ | |
| 4水 | ごはん | ○ | | 米 | | 696 kcal |
| | いわしのみぞれ煮 | | いわしのみぞれ煮 | | | 27.8 g |
| | 切り干し大根の含め煮 | | 油揚げ | サラダ油,三温糖 | 切干しだいこん,にんじん | |
| | けんちん汁(醤油味) | | 出し昆布,かつお節,鶏肉,木綿豆腐,油揚げ | さといも,ごま油 | にんじん,だいこん,しいたけ,根深ねぎ | |
| 5木 | コッペパン | ○ | | コッペパン | | 654 kcal |
| | ペアパックイチゴ&マーガリン | | | イチゴ&マーガリン | | 27.1 g |
| | 鶏肉フォー | | 鶏肉 | フォー | たまねぎ,だいずもやし,にんじん,しいたけ,にら | |
| | 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め | | 豚肉,卵 | サラダ油 | こまつな,しめじ,にんじん | |
| 6金 | ごはん | ○ | | 米 | | 664 kcal |
| | 赤魚の唐揚げ(みそだれ) | | 赤魚,味噌 | なたね油,三温糖,いりごま白 | しょうが | 26.9 g |
| | ひじきと大豆の煮物 | | ひじき,油揚げ,大豆 | サラダ油,こんにゃく,三温糖 | にんじん | |
| | なめこ汁 | | いりこ,木綿豆腐,味噌 | さといも | にんじん,だいこん,なめこ,ねぎ | |
| 9月 | トリニータ丼 | ○ | 鶏肉 | 米,麦,でん粉,小麦粉,油,三温糖,ごま油 | しょうが,たまねぎ,にら | 730 kcal |
| | 小松菜ともやしの辛子あ和え | | ちくわ | 上白糖 | 小松菜,だいずもやし,キャベツ,にんじん | 31.7 g |
| | すまし汁 | | 出し昆布,かつお節,木綿豆腐,かまぼこ,わかめ | | にんじん,えのきたけ,ねぎ | |
| | 手作りかぼすゼリー | | | 上白糖,クールゼリーの素 | かぼす果汁 | |
| 10火 | ごまビスキュインパン | ○ | 卵 | まるコッペパン,上白糖,バター,小麦粉,いりごま白 | | 703 kcal |
| | ほうれん草のソテー | | ベーコン | サラダ油,バター | コーン,ほうれん草 | 26.5 g |
| | 具沢山ミネストローネ | | 鶏肉 | オリーブオイル,じゃがいも,三温糖 | たまねぎ,にんじん,セロリ,マッシュルーム,キャベツ,しょうが,トマト | |
| 11水 | ごはん | ○ | | 米 | | 648 kcal |
| | さばの塩焼き | | さば | | | 29.2 g |
| | 里芋のごま和え | | | さといも,すりごま白,三温糖 | | |
| | 厚揚げと小松菜の味噌汁 | | いりこ,厚揚げ,味噌 | | えのきたけ,にんじん,キャベツ,こまつな | |
| 12木 | ミルクパン | ○ | | ミルクパン | | 682 kcal |
| | 鮭ボールとポテトのグラタン | | 野菜入り鮭ボール,牛乳,チーズ | じゃがいも,小麦粉,バター | マッシュルーム,ほうれん草 | 26.9 g |
| | 元気もりもりほうれん草スープ | | ベーコン | | ほうれん草,たまねぎ,にんじん,きくらげ,コーン | |
| | 果物(りんご) | | | | りんご | |
| 13金 | ベジタブルカレー(ウージー入り) | ○ | | 米,オリーブオイル,コクとうまみのまろやかカレー | たまねぎ,にんじん,セロリ,なす,しめじ,マッシュルーム,トマト,トマトジュース | 744 kcal |
| | もみの木のハンバーグ | | もみの木型ハンバーグ | | | 26.4 g |
| | ツナサラダ | | ツナ | 三温糖 | キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり,だいずもやし | |
| | サンタさんのチョコレートケーキ | | | チョコレートケーキ | | |

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立は毎月発行しますので、朝夕の食事と重ならないようにご活用ください。

12月給食だより

大分大学教育学部附属特別支援学校

今年も残すところあとわずかになってきました。子どもたちは1学期より2学期は給食をよく食べているように感じます。毎日の残菜計量により子供たちの好きなメニュー苦手なメニューがわかります。とても嬉しいことに、魚が好きな子供が多いようでよく食べてくれています。苦手な食材も工夫次第で食べてもらえることもあります。12月は体が温まるメニューやクリスマスなどお楽しみメニューを入れました。しっかり食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。

給食試食会では、みんな大好きなトリニータ丼をメインに献立を考えました。トリニータ丼は、大分のニラをたっぷり使いました。和え物は辛子の風味がありながらも子供たちが食べやすい味付けにしました。すまし汁は、昆布とかつお節でしっかりとうまみをひきだしました。デザートは、大分の特産品を使った手作りかぼすゼリーです。試食会当日にアンケートを準備しますので感想など書いていただくと今後の給食づくりに役立てると思っていますのでよろしくお願いいたします。

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



もうすぐ冬至です

冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。

β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが強く、ほくほくしています。天ぷらなどに向いています。



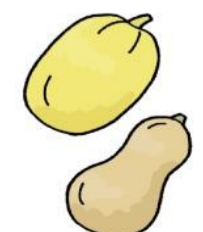
日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとした果肉です。だしがしみやすく、煮物などに向いています。



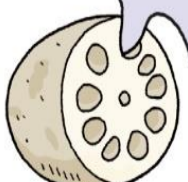
そのほか

そうめんかぼちゃ(金糸瓜)やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



れんこんの栄養と調理のポイント

れんこんのおもな栄養成分は炭水化物(でんぷん)で、ビタミンCや食物繊維なども多く含んでいます。皮をむいたり切ったりすると変色しますが、酢水につけると白く仕上げられます。



先が見通せる



れんこんは縁起物

れんこんは、断面に穴が開いていることから「見通しがきく」ということで、縁起のよい野菜としておせち料理などの祝いごにに使われてきました。