

12月給食献立予定表

2025年12月

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
1月	ごはん	○		米		660 kcal
	マーボー大根		豚肉,ハ丁味噌,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,だいこん,根深ねぎ	27.2 g
	トックスープ		鶏肉,わかめ	トック,ごま油	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	
2火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		657 kcal
	切干しナポリタン		ウィンナー	バター	切干しだいこん,たまねぎ,青ピーマン	25.3 g
	根菜ミルクスープ		鶏肉,あさり,スキムミルク,牛乳	サラダ油,さつまいも,さといも,でん粉	たまねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,パセリ	
3水	ごはん	○		米		674 kcal
	いわしのみぞれ煮		いわしのみぞれ煮			29.4 g
	茎わかめと豚肉の炒め煮		豚肉,茎わかめ	サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん	
	のっぺい汁		出し昆布,かつお節,鶏肉	さといも,でん粉	しいたけ,えのきたけ,だいこん,にんじん,ねぎ	
4木	コッペパン	○		コッペパン		793 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	30.4 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	
5金	ごはん	○		米		747 kcal
	ひじきいりハンバーグ		豚ひき肉,木綿豆腐,卵,ひじき,牛乳	パン粉,サラダ油,三温糖	たまねぎ	32.1 g
	はりはりサラダ		ロースハム	サラダ油,三温糖,いりごま白	切干しだいこん,きゅうり,にんじん,もやし,かぼす果汁	
	かき玉汁		出し昆布,かつお節,卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	
8月	ルウから手作りカツカレー	○	豚肉	米,薄力粉,サラダ油,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが	839 kcal
	ロースとんかつ <u>給食試食会</u>		ローストンカツ	油		27.6 g
	りんごのサラダ		ロースハム	マヨネーズ	りんご,キャベツ,きゅうり	
9火	ちいさめコッペパン	○		コッペパン		725 kcal
	黒豆きな粉クリーム			黒豆きな粉クリーム		28.8 g
	ちゃんぽん		豚肉,さつまあげ	チャンポン麺,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ,コーン,きくらげ,もやし,キャベツ,にら	
	お豆腐シューマイ					
10水	学食メニューおふくろの味 (上野丘高校:混ぜご飯)	○	鶏肉	米,サラダ油,こんにゃく,さといも,三温糖	ごぼう,にんじん	657 kcal
	ホキ天玉揚げ(青さ入)		ホキ天玉揚げ(青さ入り)	なたね油		27.0 g
	大根と厚揚げの味噌汁		いりこ,厚揚げ,味噌		だいこん,にんじん,えのきたけ,小松菜	
11木	コッペパンピザ	○	ベーコン,シュレットチーズ	コッペパン	たまねぎ,青ピーマン	655 kcal
	元気もりもりほうれん草スープ		豚肉		ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,きくらげ,コーン	26.9 g
	ブロッコリーとポテトのサラダ			じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,ブロッコリー,コーン	
	豆乳パンナコッタ			豆乳パンナコッタ(いちごソース)		
12金	ごはん	○		米		670 kcal
	おから入り肉じゃが		豚肉,さつま揚げ,おから	サラダ油,こんにゃく,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しいたけ	28.7 g
	白菜の味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい	
15月	ごはん	○		米		639 kcal
	さばゆず味噌煮		さばゆず味噌煮			24.9 g
	かぼちゃの煮物			三温糖	かぼちゃ,にんじん	
	根菜汁		出し昆布,かつお節,木綿豆腐	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,みずな	
16火	ツイストパン <u>終業式</u>	○		ツイストパン		725 kcal
	和風フライドチキン		和風フライドチキン			31.7 g
	コールスローサラダ				キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	
	キャロットスープ		鶏肉,牛乳	サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,コーン,にんじん,グリーンピース	
	ぺこちゃんのクリスマスケーキ			ぺこちゃんのクリスマスケーキ		

12月給食だより

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりにとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



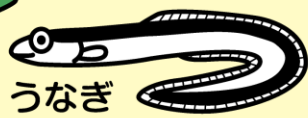
にんじん



レバー



ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご

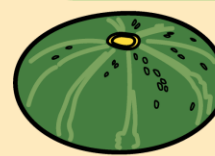


キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



油



サケ



アーモンド



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



アツという間に二学期も終わりが近づいてきました。行事が多い二学期でしたが、子供たちは毎日元気に給食を食べ、心も体も大きく成長しているように感じます。給食室では、季節の食材を取り入れながら心を込めて手作りの温かい給食を調理してきました。時には、学校の畑で児童生徒が育てた野菜なども給食の食材として使わせてもらいました。自分たちで育てた野菜はいつもの野菜とは違い「苦手だけど少し食べてみようか」「いつもよりおいしい!」と感じる子どもも多く食べ物ができるまでの大変さや、食べられることへの感謝の気持ちが自然と生まれていると思います。

冬休みは、生活リズムが乱れやすい時期です。早寝・早起きをして、ごはんをしっかり食べること、野菜を毎食取り入れること、よく噛んで味わうことを意識して元気に過ごしましょう。来年も安心・安全・楽しい給食づくりに努めていきます。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。