



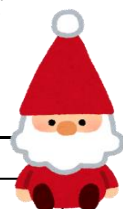
12月



給食こんだて表

兵庫県立おこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
2 マーボーどうふどん ぎゅうにゅう はるさめスープ	3 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ くきワカメのごまあえ だいこんのみそしる	4 こがたパン ぎゅうにゅう カレースパゲティー わふうサラダ ヨーグルト	5 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのにつけ だいがくいも ごもくじる	6 タコライス ぎゅうにゅう もずくじる
9 ごはん ぎゅうにゅう じゃんじゃんどうふ じゃがバタコーン	10 ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ たまごスープ	11 コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまツナマヨサラダ	12 ごはん ぎゅうにゅう さばのさんみやき ひじきのいために じゃがいものみそしる	13 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが こまつなのいための の
16 あぶたまどん ぎゅうにゅう きんぴらだいこん 	17 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ほうれんそうのおひ たし ぶたじる	18 こくとうパン ぎゅうにゅう ハニーマスタードチ キン こふきいも しろいんげんまめの スープ	19 ★冬至献立 ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう みそにこみうどん だいこんのゆずあえ	20 ★クリスマス献立 ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー ブロッコリーサラダ やきりんご 
23 チキンカレー ぎゅうにゅう うみとはたけのサラダ	24 	※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。 12月の目標 たの しょくじ 楽しく食事をしよう		

み しょくじ
身につけておきたい食事マナー

食事のマナーを身につけることは、相手と気持ちよく食事をするにつながります。
食事の時間を楽しく過ごすためにも、マナーを守って食事をしましょう。

- 食事の前^{しょくじ まえ}に手^てを洗^{あら}う
- 食事のあいさつをする。「いただきます」「ごちそうさま」
- 背筋^{せすじ}を伸ばして、肘^{ひじ}をつかずに食^たべる
- 食^たべている途^{とちゅう}中で立^たち歩^{ある}かない
- 口^{くち}に食^たべものを入^いれたま^{はなし}ま話をしな

とうじ こんだて
冬至献立

冬至は「一年で最も昼の時間が短い日」で、今年^{ことし}は12月22日が冬至の日です。
この日に「ん」がつく食べものを食べると「運」がつくと言われていいます。
19日の給食は、「ん」がつく食べものをたくさん使った献立を考えました。
「ん」のつく食べものを探してみましよう。



うどん



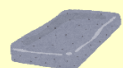
にんじん



かぼちゃ(なんきん)



だいこん



こんにゃく

令和6年度

12月給食献立表

兵庫県立おがわ特別支援学校

日・曜	2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)			9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			16日(月)			17日(火)								
	牛乳 ごはん マーボー豆腐 春雨スープ			牛乳 ごはん 鶏のからあげ 茎ワカメのごま和え 大根のみそ汁			牛乳 こがたパン カレースパゲティー 和風サラダ ヨーグルト			牛乳 ごはん 赤魚の煮つけ だいご芋 五目汁			牛乳 ごはん タコライスの具 もずく汁			牛乳 ごはん じゃがじゃん豆腐 じゃがバターコン			牛乳 ごはん タッカルビ 卵スープ			牛乳 コッペパン ポーグビーコンズ こまつなマヨサラダ			牛乳 ごはん サバの三味焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁			牛乳 ごはん 豚じゃが 小松菜の炒めもの			牛乳 ごはん あぶたま井の具 きんぴら大根			牛乳 ごはん ちくわのいそべ揚げ ほうれん草のおひたし 豚汁								
材 料 名 お よ び 使 用 量 （ g ）	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○						
	精白米	92	□	精白米	92	□	こがたパン	1	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	コッペパン	1	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□						
	豚挽肉	30	○	鶏むね肉	75	○	スパゲティー	45	○	赤魚	1	切	○	豚挽肉	28	○	鶏も肉	50	○	鶏も肉	30	○	豚挽肉	30	○	さば	1	切	○	豚も肉	50	○	たまねぎ	45	○	焼き竹輪	30	○				
	しょうが	0.2	△	にんにく	0.2	△	スバゲティー	35	○	料理酒	3	○	料理酒	16	○	豚も肉	20	○	カットベーコン	5	○	葉ねぎ	3	△	たまねぎ	40	△	たまねぎ	50	△	油揚げ	18	○	米粉	4	□						
	にんにく	0.2	△	しょうが	0.2	△	たまねぎ	35	△	こいくちしょうゆ	5	○	たまねぎ	40	△	たまねぎ	35	△	大豆水煮	36	○	しょうが	0.4	△	にんにく	25	△	にんにく	40	△	えのきたけ	10	○	あおさ	0.1	○						
	たまねぎ	35	△	ごま油	0.5	□	にんにく	10	△	三温糖	2	□	じゃがいも	20	□	つきこんにやく	10	△	レンドキドニー	10	△	いりごま	1	□	いりごま	20	□	鶏卵	45	○	いりごま	0.5	□	いりごま	0.5	□						
	たけのこ	10	△	料理酒	1.5	△	ピーマン	5	△	生姜	0.5	△	にんにく	15	△	にんにく	20	△	さつまいも	30	△	みそ	3	○	みそ	40	△	みそ	10	△	葉ねぎ	3	△	水	10	○						
	木綿豆腐	90	○	こいくちしょうゆ	1.5	△	ぶなしめじ	10	△	さつまいも	45	○	ミックスピーンズ	20	○	根菜ねぎ	5	△	キャベツ	30	△	料理酒	2	□	にんにく	10	△	にんにく	15	△	つきこんにやく	15	△	ごま油	1	□	サラダ油	4	□			
	干しいたけ	0.4	△	かたくり粉	6.5	□	にんにく	0.3	△	サラダ油	0.5	□	サラダ油	0.3	△	干しいたけ	1	△	にんにく	5	□	しょうが	0.2	△	にんにく	0.2	△	にんにく	1.5	□	ごま油	1	□	料理酒	1	□	ほうれん草	50	△			
	ごま油	1	□	サラダ油	6.5	□	サラダ油	2	□	三温糖	4	□	水	1	□	生姜	0.5	△	しょうが	0.2	△	じゃがいも	40	□	芽ひじき	3	○	昆布だし	2	○	煮干しだし	2	○	三温糖	2.5	□	えのきたけ	15	○			
	ポークブイオン	15	○	茎ワカメ	1.4	○	食塩	0.4	□	こいくちしょうゆ	0.8	□	米酢	0.3	□	ほうれん草	25	○	カットマト缶	20	△	オリーブ油	1	□	オリーブ油	1	□	豚も肉	6	○	昆布だし	0.2	□	料理酒	2	□	うすくちしょうゆ	3	□			
	料理酒	2	□	小松菜	25	△	こしょう	0.01	□	いりごま	0.3	□	料理酒	1	□	ごま油	1	□	みそ	3	○	水	45	○	水	45	○	にんにく	8	△	昆布だし	2	□	三温糖	2	□	削り節	0.3	○			
	三温糖	2	□	にんにく	7	○	カレー粉	0.3	□	いりごま	0.3	□	料理酒	10	○	三温糖	2	□	みそ	3	○	みそ	3	○	みそ	45	○	れんこん	8	△	三温糖	2	□	みりん	2	○	みりん	0.1	○			
	こいくちしょうゆ	2	□	こいくちしょうゆ	1.5	△	トマトケチャップ	5.5	○	水	3	○	水	1	□	こいくちしょうゆ	3.5	○	料理酒	2	□	食塩	0.3	□	食塩	0.3	□	つきこんにやく	6	△	こいくちしょうゆ	4	□	こいくちしょうゆ	2	○	削り節	2	○			
	赤みそ	4	○	三温糖	0.5	□	トマトピューレー	5.5	○	生揚げ	20	○	ウスターソース	1	□	みそ	3	○	みそ	3	○	みそ	3	○	みそ	15	○	料理酒	1	□	うすくちしょうゆ	3	□	昆布だし	0.3	□	昆布だし	0.3	□			
	トウモロコシ	0.1	□	いりごま	1	□	ウスターソース	2	□	大根	15	△	食塩	0.2	□	みりん	1	□	昆布だし	0.5	□	コチュジャン	1	□	こしょう	0.01	□	トマトピューレー	15	○	水	0.5	□	水	45	○	みりん	1	□			
	かたくり粉	1	□	大根	25	△	キャベツ	20	△	にんにく	10	△	こしょう	0.02	□	水	80	□	切干大根	2	△	小松菜	25	△	小松菜	25	△	小松菜	25	△	こいくちしょうゆ	1.6	□	鶏も肉	10	○	大根	40	△			
	菜ねぎ	3	△	たまねぎ	10	△	ブロッコリー	25	△	ほうれん草	14	△	カレー粉	0.5	□	キャベツ	20	△	えのきたけ	10	△	キャベツ	15	△	キャベツ	15	△	キャベツ	15	△	1.6	□	小松菜	0.5	□	小松菜	8	△	にんにく	8	△	
	豚も肉	6	○	生揚げ	10	○	ホールコーン	8	△	つきこんにやく	8	△	きゅうり	8	△	もずく(塩抜き)	16	○	鶏卵	20	○	ホールコーン	10	△	ホールコーン	10	△	ホールコーン	10	△	ホールコーン	10	△	ホールコーン	10	△	ホールコーン	10	△	ホールコーン	10	△
	たまねぎ	10	△	カットわかめ	0.5	□	いりごま	0.3	□	削り節	2	○	昆布だし	0.5	□	食塩	0.2	□	小松菜	8	△	ツナフレーク	5	△	ツナフレーク	5	△	ツナフレーク	5	△	ツナフレーク	5	△	ツナフレーク	5	△	ツナフレーク	5	△	ツナフレーク	5	△
にんにく	8	△	みそ	8	○	米酢	2	○	昆布だし	0.5	□	食塩	0.2	□	大根	15	△	チキンスープ	16	○	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	
えのきたけ	10	△	煮干しだし	3	○	こいくちしょうゆ	1.2	□	サラダ油	0.1	□	食塩	0.1	□	木綿豆腐	15	○	中華スープ	16	○	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	
きくらげ	0.2	△	昆布だし	0.3	□	サラダ油	1	□	食塩	0.1	□	食塩	0.1	□	木綿豆腐	15	○	中華スープ	16	○	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	
小松菜	10	△				食塩	0.1	□	削り節	2	○	昆布だし	0.5	□	木綿豆腐	15	○	中華スープ	16	○	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	中華スープ	0.3	□	
春雨	4	□				こしょう	0.01	□	ヨーグルト	1	○																															
チキンスープ	16	○																																								
中華スープ	0.4	□																																								
うすくちしょうゆ	1.8	○																																								
食塩	0.2	□																																								
ごま油	0.5	□																																								
中学	164kcal 28.0g 21.3g			167kcal 31.7g 22.4g			167kcal 29.7g 20.6g			165kcal 28.2g 14.0g			165kcal 26.5g 19.8g			167kcal 25.2g 19.4g			167kcal 25.9g 19.7g			165kcal 33.2g 26.3g			169kcal 30.3g 23.2g			170kcal 27.8g 20.5g			166kcal 26.0g 21.9g			164kcal 24.7g 18.8g								

日・曜	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)
	牛乳 黒糖パン ハニーマスタートチキン 粉ふき芋 白いんげん豆のスープ	牛乳 ごはん(少なめ) みそ煮込みうどん だいごのゆず和え	牛乳 ごはん ビーフシチュー ブロッコリーサラダ 焼きりんご	牛乳 ごはん チキンカレー 海と畑のサラダ
材料名および使用量(9)	普通牛乳 206 黒糖パン 1 鶏も肉 10 にんにく 0.3 料理酒 2 こいくちしょうゆ 1.5 食塩 0.2 はちみつ 2 マスタード 2 かたくり粉 1.5 サラダ油 0.6 じゃがいも 55 食塩 0.3 こしょう 0.01 ソーセージ 10 いんげん豆 16 たまねぎ 20 キャベツ 15 大根 20 にんにく 10 にんにく 0.1 サラダ油 0.5 食塩 0.2 こしょう 0.01 チキンスープ 16 コンソメ 0.5	普通牛乳 206 精白米 85 うどん(ゆで) 1 鶏も肉 65 生揚げ 40 白菜 10 干しいたけ 25 かぼちゃ 15 ごぼう 8 板こんにやく 10 根菜ねぎ 5 小松菜 12 ごま油 0.5 料理酒 1 三温糖 1.5 みそ 8 みりん 1 削り節 2 昆布だし 0.2 水 120 大根 40 大根(葉) 5 ゆず(果汁) 2 三温糖 0.5 うすくちしょうゆ 0.8 食塩 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 牛肉 40 たまねぎ 50 にんにく 20 ぶなしめじ 10 じゃがいも 20 さやいんげん 8 サラダ油 1 水 60 ビーフシチュー 15 キャベツ 15 ブロッコリー 15 にんにく 10 ホールコーン 8 米酢 2 三温糖 0.4 オリーブ油 1 食塩 0.3 こしょう 0.01 りんご 50 三温糖 2.5 レモン汁 0.5 有塩バター 2	普通牛乳 206 精白米 92 鶏も肉 40 白いんげん豆ペースト 10 たまねぎ 50 にんにく 20 じゃがいも 45 にんにく 0.5 サラダ油 2 カレー粉 16 カレー粉 0.03 120 芽ひじき 0.6 キャベツ 25 きゅうり 5 にんにく 5 ホールコーン 7 ツナフレーク 7 米酢 1.5 うすくちしょうゆ 2 三温糖 0.5 こしょう 0.01
中学	164kcal 32.1g 26.2g	164kcal 32.1g 26.2g	164kcal 32.1g 26.2g	164kcal 32.1g 26.2g

○：赤色の食品(体をつくるものになるもの)
□：黄色の食品(熱や力になるもの)
△：緑色の食品(体の調子を整えるもの)
※学年ごとに量を調整しています。
分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。

旬の食材



「給食のある日」と「給食のない日」の栄養摂取状況

国の調査によると、「給食のない日」は、「給食のある日」に比べて、カルシウムや鉄など、成長期の子どもの不足しがちな栄養素が十分に摂取できていないということが分かっています。
カルシウムや鉄分の補給のために、給食でよく使う食材をお家でも意識して取り入れていただけたらと思います。
また、食塩は過剰に摂取しているため、家庭でも減塩に取り組むことが必要といわれています。

■カルシウムや鉄分の供給源として給食でよく使う食材■



健康な体を維持するために

消費量 = 摂取量

活動に見合った食事の量をとりましょう!消費する量より摂取する量が多ければ体重は増えます。
※成長期である子どもの場合、活動のためのエネルギーに加え、成長のためのエネルギーも必要となりますが、発達障害のある子どもの場合、一般的に必要なエネルギー量よりも少なくてもよい場合があります。

- ・1日3食を決まった時間に食べ、間食は量を決めて食べすぎないようにする。
- ・主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事を心がける。
- ・食事はよくかんで、ある程度の時間をかけて食べる
- ・定期的に体重を量る。
- ・食べることで時間を過ごすことを見つけ、そうじなど、体を動かすお手伝いをする。

