



# 給食こんだて表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
1 小中：11時30分下校 高：弁当日	2 ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに はるさめサラダ	3 こがたパン ぎゅうにゅう わふうスパゲティー とうにゅうチャウダー	4 ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こまつなのにびたし ぶたじる	5 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに きんぴらごぼう
8 ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ ちゅうかスープ	9 ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき いとこんにゃくのい ために きやべつのみそしる	10 コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトに こみ ポトフ ヨーグルト	11 ごはん ぎゅうにゅう ぶたとだいこんのに もの とさずあえ ワカメのみそしる	12 ごはん（すくなめ） ぎゅうにゅう ワカメうどん きんぴらだいす
15 ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき たまごスープ	16 ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップ ちんげんさいのおひ たし だいこんのみそしる	17 コッペパン ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ こまツナサラダ きのこスープ	18 ごはん ぎゅうにゅう たんたんめんふうは るさめ ひじきのちゅうかあえ	19 ★クリスマス献立 ごはん ぎゅうにゅう ローストチキン ミネストローネ フルーツゼリー
22 ★冬至献立 ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりとりつくね かぼちゃのいとこに こんさいのみそしる	23 チキンカレー ぎゅうにゅう わふうサラダ	24 終業式	<p>12月の目標</p> <p>たの しょくじ 楽しく食事を しよう</p>	

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

## 五感を使って食事を楽しもう！

食べもののおいしさは5つの感覚（五感）をとおして感じています。「食べることは楽しい！」と感じられるよう、色々な食材や料理に触れ、五感を意識して食事をしましょう。

### 楽しい食事で幸福感アップ↑

食事の楽しさは記憶に残り、将来の食の選択につながります。五感を使って味わう楽しい食体験をつみかさねることが、子どもたちが生涯にわたり健康で豊かな食生活を送るための土台になります。

味わう：甘味、塩味、苦味、酸味、うま味



見る：色、形、大きさ

嗅ぐ：香り、風味



触る：温度、舌触り、



聞く：食べた時の音、周りの声



