

令和3年12月 献立使用材料予定表

横浜市立上菅田特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>☆献立について </p> <p>○体が温まる献立を多くとりいれました。 (たらちり、ホワイトシチュー、豚汁、呉汁など) ○22日の冬至にちなんでかぼちゃをつかった献立を取り入れました。 (かぼちゃの煮つけ) ○郷土料理として、中学部2遠藤千恵先生の出身地「宮城県」の料理を取り入れました。(あぶらふ丼風、さといものすんだあえ、温麺) ○外国料理としてロシアの料理を取り入れました。(ボルシチ)</p>		<p>1</p> <p>旬の食品(ブロッコリー)について知る</p> <p>はいがごはん <small>はいが米</small> ほたてとブロッコリーのたまごスープ <small>鶏卵 ほたて ブロッコリー たまねぎ しょうが でんぷん</small></p> <p>麻婆豆腐 <small>豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 ごま油 でんぷん</small></p> <p>みそ テンメンジャン トウバンジャン 牛乳</p>	<p>2 高等部休業日</p> <p>きんぴらの由来について知る</p> <p>ごはん <small>精白米</small> だいずの磯煮 <small>だいず(水煮) 凍り豆腐 にんじん 油揚げ ひじき ごま 米油 砂糖</small></p> <p>変わりきんぴら <small>豚肉 じゃがいも にんじん</small> かきたま汁 <small>豆腐 鶏卵 ねぎ</small></p> <p>ごぼう つきこんにやく こまつな でんぷん</p> <p>米油 砂糖 牛乳</p>	<p>3</p> <p>旬の食品(りんご)の栄養について知る</p> <p>食パン <small>かぶとブロッコリーのサラダ かぶ ブロッコリー 米油 砂糖</small></p> <p>チリコンカン <small>豚肉 だいず たまねぎ にんじん</small> りんごコンポート <small>りんご 砂糖</small></p> <p>にんにく 米油 小麦粉 レモン果汁</p> <p>トマト(缶) 牛乳</p>
<p>6</p> <p>黒砂糖について知る</p> <p>はいがごはん <small>はいが米</small> 中華スープ <small>鶏肉 もやし はくさい にら ごま油</small></p> <p>八宝菜 <small>豚肉 うすら卵(缶) えび いか</small> 黒みつ豆腐ゼリー <small>豆腐 含蜜糖 アガー</small></p> <p>バナナ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 米油 砂糖 ごま油 でんぷん</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>宮城県の郷土料理を味わう</p> <p>ごはん <small>精白米</small> さといものすんだあえ <small>さといも えだまめ みそ 砂糖</small></p> <p>あぶらふ丼風 <small>豚肉 たまねぎ にんじん</small> 温麺(うーめん) <small>ひやむぎ だいこん ごぼう</small></p> <p>米油 にんじん こんにやく</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>たらちりを味わう</p> <p>麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> さといものそぼろ煮 <small>さといも 豚肉 しょうが 砂糖 でんぷん</small></p> <p>たらちり <small>豆腐 たら 鶏肉 はくさい ねぎ こまつな ちりめんじゃこ ごま油</small> ふりかけ <small>にんじん しらたき ゆず(果汁)</small></p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>とろみのある料理は冷めにくいことを知る</p> <p>黒パン ピーンズサラダ <small>いんげん豆 コーン(缶) にんじん たまねぎ 砂糖 米油</small></p> <p>ホワイトシチュー <small>鶏肉 じゃがいも たまねぎ</small> ブルーンの甘煮 <small>ドライブルー</small></p> <p>マーガリン 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 牛乳</p>	<p>10</p> <p>根菜類の栄養とはたらきについて知る</p> <p>麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> みそ汁 <small>油揚げ じゃがいも たまねぎ みそ</small></p> <p>豚肉とだいこんの煮物 <small>豚肉 うすら卵(缶) だいこん</small> こんぶのつくだ煮 <small>糸こんにぶ ごま 砂糖</small></p> <p>にんじん しょうが こんにやく 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>
<p>13</p> <p>ぜんざいについて知る</p> <p>ごはん <small>精白米</small> みそ汁 <small>油揚げ だいこん ほうれんそう みそ</small></p> <p>親子煮 <small>鶏卵 鶏肉 凍り豆腐</small> 栗ぜんざい <small>あずき 砂糖 栗</small></p> <p>じゃがいも たまねぎ にんじん 砂糖 でんぷん</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>五穀米を味わう</p> <p>五穀ごはん <small>精白米 きび もちあわ</small> ごま酢あえ <small>にんじん 切り干しだいこん 小麦 ひえ 黒米 ごま 砂糖</small></p> <p>シーフードカレー <small>えび ほたて いか じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく</small> プルーンはっこう乳 <small>米油 小麦粉 マーガリン</small></p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>からだを温める料理を味わう</p> <p>麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> 豚汁 <small>豚肉 だいこん ごぼう</small></p> <p>凍り豆腐の炒り煮 <small>凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ</small> ひじきのつくだ煮 <small>ひじき 砂糖 ごま油</small></p> <p>米油 砂糖 牛乳</p>	<p>16</p> <p>みかんについて知る</p> <p>ぶどうパン 野菜スープ <small>鶏肉 キャベツ コーン(缶) じゃがいも たまねぎ</small></p> <p>ミートソーススパゲティ <small>スパゲティ 豚肉 たまねぎ トマト(缶) にんじん セロリー パセリ にんにく 米油</small> みかん(缶)</p> <p>牛乳</p>	<p>17 食育の日</p> <p>旬の食品(ゆず)を味わう</p> <p>はいがごはん <small>はいが米</small> 煮豆 <small>いんげん豆 砂糖</small></p> <p>さばのゆずみそかけ <small>さば ゆず みそ 砂糖</small> けんちん汁 <small>豆腐 油揚げ だいこん にんじん でんぷん</small></p> <p>ごぼう ねぎ こんにやく ごま油 牛乳</p>
<p>20</p> <p>旬の食品(みずな)について知る</p> <p>はいがごはん <small>はいが米</small> 磯香あえ <small>キャベツ こまつな きざみりのり</small></p> <p>鶏肉とだいずの煮物 <small>だいず 鶏肉 凍り豆腐 にんじん</small> 沢煮椀 <small>豚肉 ごぼう にんじん だいこん さといも こんにやく しょうが みずな しょうが でんぷん 砂糖</small></p> <p>牛乳</p>	<p>21 パースデーメニュー</p> <p>タンドライーチキンを味わう</p> <p>丸パン <small>鶏肉 にんにく ヨーグルト</small> トマトスープ <small>にんじん じゃがいも トマト(缶) にんにく トマトピューレ オリブ油 チキンフイオン</small></p> <p>いちごミルクゼリー <small>牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 砂糖 アガー</small> いちごジャム</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>冬至にちなんだ食品(かぼちゃ)について知る</p> <p>ごはん <small>精白米</small> かぼちゃの煮つけ <small>かぼちゃ 砂糖</small></p> <p>鮭の塩焼き <small>鮭</small> 呉汁 <small>だいず だいこん 油揚げ</small></p> <p>こまつな ねぎ にんじん ごぼう みそ 牛乳</p>	<p>23</p> <p>ロシアの料理を味わう</p> <p>サンドパン ボルシチ <small>牛肉 ピーズ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく 米油 トマトピューレ 砂糖</small></p> <p>コロッケ <small>じゃがいも 豚肉 パン粉</small> 牛乳</p> <p>たまねぎ 米油</p>	
				<p>☆今月のはま菜ちゃん </p> <p>キャベツ・だいこん にんじん・ねぎ</p> <p>この4品については横浜市内産のものを使用する予定です。 内田農園さんから購入予定です。</p>