

令和3年 12月 献立使用材料予定表

テーマ「冬を健康に過ごす食事」

横浜市立ろう特別支援学校

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
12月の国際理解の献立 ロシア 100以上の民族がくらすロシアの食文化は、料理の種類が豊富です。豊富にある穀物、野菜、乳製品を主とした素朴な料理が多いです。じゃがいももよく食べられています。ロシアは厳しい寒さをしのぐため、夏の間にとれた作物を長持ちさせるための保存食をたくさん作ります。 ボルシチ ビーツとよばれる根菜を材料にした赤色のスープです。ビーツがきれいな赤い色をしているのでスープも赤くなります。ロシアを代表する料理ですがもともとはウクライナが発祥です。ウクライナはロシアのとなりの国(西側で、首都モスクワの近く)です。				1 伝統的な豆料理を知る はいがごはん はいが米 煮豆 金時豆 砂糖 魚のみぞれあんかけ さけ だいこんしょうが 米油 砂糖 でんぶん すまし汁 豆腐 にんじん ねぎ えのきたけ わかめ 牛乳		2 郷土料理 山梨県の郷土料理について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 ごまあえ もやし ほうれんそう ごま 砂糖 きなこ ほうとう ほうとう 豚肉 油揚げ かぼちゃ にんじん ねぎ 米油 砂糖 にんじん しめじ ねぎ みそ 牛乳		3 タンドリーチキンを味わう チーズパン にんじんのツナ炒め まぐろ油漬け にんじん パセリ 米油 タンドリーチキン 鶏肉 にんにく ヨーグルト 豆と野菜のスープ 豚肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん 金時豆 パセリ にんにく 米油 牛乳	
6		7		8		9		10	
切干しだいこんの栄養について知る		変わり五目豆の作り方を知る		季節のりんごを味わう		季節のゆずを味わう		季節のごぼうを味わう	
麦ごはん 精白米 米粒麦 ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん 砂糖 ごま チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト(缶) しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン プルーンはっこう乳		はいがごはん はいが米 みそ汁 油あげ キャベツ ねぎ しめじ だいこん みそ 変わり五目豆 だいず 豚肉 じゃがいも にんじん ビーマン こんにやく 米油 ふりかけ ちりめんじゃこ ごま 牛乳		バターブレッド 金時豆 米油 砂糖 煮野菜のサラダ ブロッコリー カリフラワー コーン ツナペースト まぐろ油漬け まぐろ水煮 チーズ たまねぎ にんじん トマト(缶) 米油 焼きりんご りんご グラニュー糖 バター 牛乳		はいがごはん はいが米 ゆずだいこん だいこん ゆず 砂糖 魚のしょうがあんかけ さば でんぶん 米油 しょうが 砂糖 のっぺい汁 鶏肉 さといも にんじん ごぼう こまつな ねぎ しめじ こんにやく でんぶん 牛乳		黒パン ごぼうソテー ごぼう にんじん コーン マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 えび たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ 米油 小麦粉 バター 牛乳 ミックスフルーツ 黄桃・みかん・りんご(缶) 砂糖 脱脂粉乳 豆乳 チーズ パン粉 牛乳	
13		14		15		16		17	
季節のさといもを味わう		鶏肉の栄養について知る		はま菜ちゃんのねぎを知る		季節のだいこんを味わう		冬が旬の食品(かぶ・ブロッコリー)について知る	
麦ごはん 精白米 米粒麦 さといもの磯煮 ひじき 油揚げ さといも にんじん 米油 砂糖 魚のごまみそだれ ぶり ごま 砂糖 みそ でんぶん 牛乳		はいがごはん はいが米 つみれ汁 生つみれ しょうが みそ でんぶん だいこん ねぎ にんじん わかめ だいずと鶏肉のうま煮 だいず 鶏肉 うずら卵(缶) にんじん ごぼう こんにやく しょうが 砂糖 こまつなのふりかけ こまつな ちりめんじゃこ ごま ごま油 牛乳		麦ごはん 精白米 米粒麦 中華スープ 鶏卵 もやし ねぎ いら えのきたけ でんぶん 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 だいず ねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 テンメンジャン トウバンジャン ごま油 でんぶん みかん 牛乳		ごはん 精白米 呉汁 だいず 豆腐 油揚げ かぶ ごぼう ねぎ にんじん わかめ みそ 豚肉とだいこんの煮物 豚肉 だいこん じゃがいも にんじん しょうが こんにやく 米油 砂糖 ひじきのつくだ煮 ひじき 砂糖 ごま油 牛乳		ぶどうパン かぶのスープ煮 ベーコン じゃがいも かぶ ブロッコリー 鶏肉とこまつなのスパゲティ スパゲティ 鶏肉 たまねぎ こまつな しめじ にんにく オリーブ油 りんご 牛乳	
20		21		22		23			
日本の伝統的な食品こんにやくについて知る		さつまいもの名前の由来を知る		冬至について知る		ロシア料理のボルシチを知る			
さといもごはん はいが米 さといも ごま 変わりきんぴら 豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう しめじ つきこんにやく 米油 砂糖 磯香あえ キャベツ のり かきたま汁 鶏卵 豆腐 こまつな にんじん ねぎ 牛乳		はいがごはん はいが米 大学いも さつまいも 米油 ごま 砂糖 親子煮 鶏卵 鶏肉 たまねぎ にんじん 糸みつば 凍り豆腐 米油 砂糖 大学いも さつまいも 米油 ごま 砂糖 みそ汁 豆腐 油揚げ はくさい ねぎ こまつな みそ 牛乳		ごはん 精白米 かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ 豚肉 だいず 砂糖 でんぶん たらちり たら 豆腐 鶏肉 はくさい ねぎ にんじん しゆんぎく しらたき ゆず 焼きのり 牛乳		はいがパン 精白米 カプースタ キャベツ にんじん 砂糖 ボルシチ 豚肉 じゃがいも キャベツ たまねぎ トマト(缶) にんじん ビーツ セロリー パセリ にんにく 米油 生クリーム ココアミルクゼリー 牛乳 ココア グラニュー糖 砂糖 寒天 牛乳			
今月の献立について ○寒い時期なので、温かいシチューや汁物を多く取り入れました。 ○冬を健康に過ごすために、季節の緑黄色野菜を多く取り入れました。 ○12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃを使った献立を取り入れました。(かぼちゃのそぼろあんかけ) ○郷土料理の献立として、山梨県の料理(ほうとう)を取り入れました。				「食育の日」の献立 ごぼうやさといも、じゃがいも、こんにやく、しめじなど食物せんいが豊富な食品を多く取り入れています。 主食 * さといもごはん…はいが米にさといも、ごまを加えて炊き込みます。 主菜 * 変わりきんぴら…食物せんいが豊富な根菜ときのこ、こんにやくを使います。 副菜 * 磯香あえ…キャベツをゆで、きざみとり調味料で味付けします。 汁物 * かきたま汁…かたくり粉でとろみをつけ、溶いた卵を入れて作ります。冷めにくいので体を温めます。 飲み物 * 牛乳…成長期に欠かせない、また日本人に不足しがちなカルシウムを補うために組み合わせました。					

令和 3年 12月 学校給食献立予定表

横浜市立ろう特別支援学校

ひ に ち	曜 日	献立名	材料の種類と体内での働き			調味料	栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱく質	献立のポイント
			おものに熱や力のもとになるもの	おもにからだをつくるもの	おもに体の調子を整えるもの			
1	水	はいがごはん 魚のみぞれあんかけ 煮豆 すまし汁 牛乳	はいが米 砂糖 でんぷん 米油	さけ 金時豆 豆腐 わかめ 牛乳	しょうが だいこん ねぎ にんじん えのきたけ	塩 しょうゆ 酒 削り節 だし昆布	707 28.1	☆煮豆は、だいずや金時豆などの豆を甘い味付けでやわらかく煮た煮物料理のひとつです。乾燥した豆を水でもどし、弱火でゆっくり煮ます。今日の煮豆は金時豆ですが、給食では他に、だいずを煮たぶどう豆や五目豆も出ます。
2	木	麦ごはん 凍り豆腐の炒り煮 ごまあえ ほうとう 牛乳	精白米 米粒麦 米油 砂糖 ごま ほうとう	凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ きなこ 牛乳	にんじん ねぎ もやし ほうれんそう かぼちゃ しめじ	しょうゆ みりん 塩 酒 削り節	665 30.5	☆ほうとうは、山梨県の周辺地域の郷土料理です。かぼちゃを入れ、みそ味に仕立てます。名前の由来は武田信玄が「宝刀」で材料を切ったという説や粉もの料理の「はたきもの」が転じたという説など、諸説あるそうです。
3	金	チーズパン タンドリーチキン にんじんのツナ炒め 豆と野菜のスープ 牛乳	パン 米油 じゃがいも	鶏肉 ヨーグルト チーズ まぐろ油漬け 豚肉 金時豆 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	トマトケチャップ ワイン パセリ 塩 こしょう カレー粉 黒こしょう チキンブイヨン	623 32.6	☆タンドリーチキンはインドのパンジャール地方に伝わる料理のひとつで、タンドールという窯で鶏肉を焼いた料理です。ヨーグルト、塩、こしょう、ターメリックなどの香辛料に肉を半日ほど漬けた後で香ばしく焼きあげます。
6	月	麦ごはん チキンカレー ごま酢あえ ブルーのはっこう乳	精白米 米粒麦 じゃがいも 米油 小麦粉 マーガリン ごま 砂糖	鶏肉 ブルーのはっこう乳	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく 切干しだいこん	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 塩 酢	692 21.3	☆切干しだいこんは、だいこんを細く切って干したものです。干して水分を減らすと長持ちします。また、かさが減るので生のだいこんよりも多くの量を食べることができるので、カルシウム、鉄分、食物せんいなどの栄養をとりやすくなります。
7	火	はいがごはん 変わり五目豆 みそ汁 ふりかけ 牛乳	はいが米 じゃがいも ごま 米油 砂糖 こんにゃく	だいず 豚肉 油揚げ みそ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しめじ だいこん	塩 しょうゆ みりん 削り節	693 27.3	☆変わり五目豆は、給食の人気メニューのひとつです。だいずをやわらかくなるまでゆで、じゃがいもを油で揚げておきます。大きな回転釜で豚肉・にんじん・こんにゃくを炒め、調味料・だし汁を入れ、だいず・じゃがいも・ピーマンを入れます。
8	水	バターブレッド ツナペースト 煮野菜のサラダ 焼きりんご 牛乳	パン 米油 グラニュー糖 砂糖 バター	まぐろ水煮 まぐろ油漬け チーズ 金時豆 牛乳	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー カリフラワー コーン りんご	トマトケチャップ 中濃ソース ワイン カレー粉 酢 塩 こしょう からし	638 26.1	☆りんごは日本で明治時代から栽培されるようになりました。日本で品種改良し開発された「ふじ」という品種が、世界でも一番多く作られています。日本では青森県、長野県、岩手県など比較的気温が低く雨の少ない場所で多く栽培されています。
9	木	はいがごはん 魚のしょうがあんかけ ゆずだいこん のっぺい汁 牛乳	はいが米 でんぷん 米油 砂糖 さといも こんにゃく	さば 鶏肉 牛乳	しょうが だいこん ゆず にんじん ごぼう こまつな ねぎ しめじ	しょうゆ みりん 酢 塩 削り節	659 25.7	☆ゆずは日本で奈良時代から栽培されており、歴史の古い果物のひとつです。カリウムやビタミンC、クエン酸が多く含まれ、かぜを予防したり、疲れをとったりするはたらきがあります。
10	金	黒パン マカロニグラタン ごぼうソテー ミックスフルーツ 牛乳	パン マカロニ 米油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉	鶏肉 えび 豆乳 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ ごぼう コーン にんにく 黄桃 みかん りんご	塩 こしょう ワイン	706 26.5	☆ごぼうは、今から約1000年前に中国から伝わったといわれています。土の中のにびた根の部分を食べる「根菜類」の仲間です。おなかのはたらきをよくする食物せんいが多い野菜です。
13	月	麦ごはん 魚のごまみそだれ さといもの磯煮 みそ汁 牛乳	精白米 米粒麦 さといも 米油 砂糖 ごま でんぷん	ぶり 豆腐 油揚げ ひじき みそ 牛乳	だいこん ねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 みりん 削り節	696 30.1	☆さといもは、縄文時代から続くといわれる伝統のある芋類で、正月や十五夜に供える縁起のよい食べ物です。さといもの特徴であるぬめりは、ムチンとガラクトマンという成分で、おなかのはたらきをよくする効果があります。
14	火	はいがごはん だいずと鶏肉のうま煮 つみれ汁 こまつなのふりかけ 牛乳	はいが米 こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま ごま油	だいず うずら卵 鶏肉 生つみれ みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	にんじん ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな	しょうゆ みりん 酒 削り節	653 29.0	☆鶏肉にはみなさんの体をつくるもとになるたんぱく質だけでなく、骨を作ることや、傷などで血が出たときにかさぶたを作るのに必要なビタミンKという栄養が豊富です。鶏肉は豚肉・牛肉よりもビタミンKが多く含まれています。
15	水	麦ごはん 麻婆豆腐 中華スープ みかん 牛乳	精白米 米粒麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	豆腐 豚肉 だいず みそ 鶏卵 牛乳	ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし にら えのきたけ みかん	トマトケチャップ しょうゆ テンメシジャン トウバンジャン 塩 黒こしょう チキンブイヨン	680 30.4	☆根深ねぎは、土をかぶせて白い部分を長く育てたもので、12〜2月頃の冬が旬です。白い根の部分には、硫化アリルが含まれ、消化液の分泌を促して食欲を増進したり、疲労回復や体を温める効果や、抗菌・殺菌作用があります。
16	木	ごはん 豚肉とだいこんの煮物 呉汁 ひじきのつくだ煮 牛乳	精白米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 だいず 油揚げ わかめ みそ ひじき 牛乳	だいこん にんじん しょうが かぶ ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん 削り節	634 24.6	☆だいこんは秋から冬が旬の野菜です。横浜で多く作られている野菜のひとつです。青首だいこんや三浦だいこん、辛味だいこんなど、たくさんの種類がありますが、横浜では、青首だいこんを多く作っています。
17	金	ぶどうパン かぶのスープ煮 鶏肉とこまつなのスパゲティ りんご 牛乳	パン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン 牛乳	干しぶどう たまねぎ こまつな しめじ にんにく かぶ ブロッコリー りんご	塩 しょうゆ 黒こしょう チキンブイヨン ワイン	643 24.1	☆かぶとブロッコリーは冬が旬の野菜です。かぶにはビタミンC、ブロッコリーにはビタミンAやCなどの栄養素が含まれています。かぜなどの病気を防ぐはたらきがあります。
20	月	さといもごはん 変わりきんぴら 磯香あえ かきたま汁 牛乳	はいが米 さといも ごま じゃがいも 米油 つきこんにゃく 砂糖	豚肉 のり 豆腐 鶏卵 牛乳	にんじん ごぼう しめじ キャベツ ねぎ こまつな	しょうゆ 酒 塩 削り節 だし昆布	588 23.3	☆こんにゃくもは縄文時代に日本に伝わったと考えられています。近年ではほとんどのこんにゃくが、こんにゃくもを粉に加工したもので作られるようになりました。こんにゃくもは8割が食物せんいからできています。
21	火	はいがごはん 親子煮 大学いも みそ汁 牛乳	はいが米 さつまいも 米油 砂糖 ごま	鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん 糸みつば はくさい ねぎ こまつな	しょうゆ みりん 塩 削り節	699 26.8	☆「さつまいも」は、江戸時代に薩摩藩(現在の鹿児島県)から江戸に伝わったのでその名がつけました。日本には、中国(唐)という国名だった時代があるから沖縄、沖縄から鹿児島に伝えられたので、「唐芋」と呼ばれることがあります。
22	水	ごはん たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり 牛乳	精白米 砂糖 でんぷん しらたき	たら 豚肉 鶏肉 豆腐 のり だいず 牛乳	ゆず かぼちゃ はくさい ねぎ にんじん しゆんぎく	みりん しょうゆ 削り節 酒 塩 だし昆布	602 29.7	☆昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。他の野菜に比べて保存がきくので、夏から保存しておいたかぼちゃをこの日に食べて栄養を補給しました。ゆずをお風呂に浮かべるのは「融通よく暮らせるように」です。
23	木	はいがパン ボルシチ カブースタ ココアミルクゼリー 牛乳	パン じゃがいも 米油 砂糖 グラニュー糖	豚肉 生クリーム 寒天 牛乳	たまねぎ キャベツ トマト にんじん ピーツ セロリー にんにく	トマトケチャップ ワイン 塩 こしょう 酢 パセリ 黒こしょう ココア	567 23.1	☆ロシアは寒い国なので、夏の間に、冬に食べるための保存食をたくさん作ります。カブースタも保存食のひとつです。ロシアではキャベツやにんじんなどの野菜を千切りにしてビンにつめ、酢と塩を沸騰させた調味液をかけて保存しておきます。

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる可能性があります。
食物アレルギーや服薬等の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合がございます。