令和４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
☆献立について ○体が温まる献立を多くとりいれました。 （マカロニのクリーム煮、ビーフシチュー、たらちり、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。 （かぼちゃのそぼろあんかけ） ○郷土料理として山梨県の料理を取り入れました。 （ほうとう）		☆今月のはま菜ちゃん キャベツ・だいこん にんじん・ねぎ 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。	1 高等部休業日 根菜類の栄養とはたらきについて知る はいがごはん はいが米 みそ汁 油揚げ じゃがいも たまねぎ みそ 豚肉とだいこんの煮物 豚肉 うずら卵（缶） だいこん にんじん しょうが こんにゃく 米油 砂糖 こんぶのつくだ煮 糸こんぶ ごま 砂糖 牛乳	2 旬の食品（りんご）の栄養について知る 食パン 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 チリコンカーン 豚肉 だいず たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 トマト（缶） りんごコンポート りんご 砂糖 レモン果汁 牛乳
5 寒天について知る ごはん 精白米 みそ汁 油揚げ だいこん ほうれんそう みそ 親子煮 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん 砂糖 でんぷん 黒みつかん 含蜜糖 寒天 牛乳	6 とろみのある料理は冷めにくいことを知る 黒パン ビーンズサラダ いんげん豆 だいず 枝豆 コーン（缶） にんじん たまねぎ 砂糖 米油 マカロニのクリーム煮 マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん パセリ 米油 小麦粉 バター プルーンの甘煮 ドライプルーン 牛乳 豆乳 脱脂分乳 粉チーズ 牛乳	7 きんぴらの由来について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 だいずの磯煮 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 変わりきんぴら 豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう つきこんにゃく 米油 砂糖 かきたま汁 豆腐 鶏卵 ねぎ こまつな でんぷん 牛乳	8 五穀米を味わう 五穀ごはん 精白米 きび もちあわ 麦 ひえ 黒米 ごま酢あえ にんじん 切り干しだいこん ごま 砂糖 シーフードカレー 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 米油 小麦粉 マーガリン プルーンはっこう乳	9 旬の食品（ゆず）を味わう はいがごはん はいが米 煮豆 いんげん豆 砂糖 さばのゆずみそかけ さば ゆず みそ 砂糖 でんぷん けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ごま油 牛乳
12 旬の食品（ブロッコリー）について知る はいがごはん はいが米 ほたてとブロッコリーのたまごスープ 鶏卵 ほたて ブロッコリー たまねぎ しょうが でんぷん 麻婆豆腐 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 みそ テンメンジャン トウバンジャン 牛乳	13 みかんについて知る ぶどうパン 野菜スープ 鶏肉 キャベツ コーン（缶） じゃがいも たまねぎ ミートソース スパゲティ 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 みかん（缶） 牛乳	14 旬の食材（こまつな）について知る ごはん 精白米 ツナとこまつなの炒め物 まぐろ油漬け キャベツ こまつな 米油 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく 米油 砂糖 すまし汁 豆腐 ねぎ だいこん 牛乳	15 旬の食品（みずな）について知る はいがごはん はいが米 磯香あえ キャベツ こまつな きざみのり 鶏肉とだいずの煮物 だいず 鶏肉 凍り豆腐 にんじん さといも こんにゃく しょうが 砂糖 沢煮椀 豚肉 ごぼう にんじん だいこん みずな しょうが でんぷん 牛乳	16 シチューについて知る ソフトフランス 野菜ソテー キャベツ コーン（缶） 米油 ビーフシチュー 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく 米油 小麦粉 バター 砂糖 トマトピューレ ヨーグルト 牛乳
19 食育の日 たらちりを味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 さといものそぼろ煮 さといも 豚肉 しょうが 砂糖 でんぷん たらちり 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 にんじん しらたき ゆず（果汁） ふりかけ ごま油 牛乳	20 バースデーメニュー タンドリーチキンを味わう 丸パン トマトスープ ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも トマト（缶） にんにく トマトピューレ オリーブ油 チキンブイヨン タンドリーチキン 鶏肉 にんにく ヨーグルト ミルクゼリーいちごソース 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 砂糖 アガー いちごジャム レモン果汁 牛乳	21 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 ほうとう ほうとう 豚肉 油揚げ かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ みそ 凍り豆腐の炒り煮 凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ 米油 砂糖 ごまあえ もやし ほうれんそう ごま 砂糖 牛乳	22 冬至にちなんだ食品（かぼちゃ）について知る ごはん 精白米 かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ 豚肉 しょうが 砂糖 でんぷん 鮭の塩焼き 鮭 呉汁 だいず だいこん 油揚げ こまつな ねぎ にんじん ごぼう みそ 牛乳	お知らせ 冬休み明けの給食は 1月12日(木)からです。