令和　8　年度



12月　学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日	曜	主食	こんだてめい	おもなざいりょう 血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	栄養価(エネルギー kcal) / たんぱく質(グラム g) 小低	小中	小高	中学部
1	火		ごはん　牛乳　なすのみそ汁 青じそ入りつくね　ほうれん草おかか和え 五目きんぴら	みそ　つくね　かつおぶし ぶたにく　ぎゅうにゅう	なす　たまねぎ　しいたけ　きゃべつ もやし　ごぼう　にんじん　いんげん こんにゃく　ほうれんそう	ごはん　やきふ　ごまあぶら さとう　ごま	445 15.8	544 21.3	664 23.6	717 26.0
2	水		ごはん　ジョア(マスカット) とり肉ときのこのスープ　八宝菜 春雨の中華サラダ	わかめ　とりにく　ぶたにく えび　いか　ハム ジョア	しめじ　コーン　ねぎ　しょうが たけのこ　はくさい　たまねぎ　にんじん しいたけ　きぬさや　きゅうり　えのきたけ	ごはん　ごまあぶら　でんぷん はるさめ　さとう	445 21.8	544 29.3	664 32.5	717 35.8
3	木		食パン　牛乳　ミネストローネスープ アンサンブルエッグ　花野菜のごまドレサラダ バナナ　チョコレートパテ	ベーコン　たまご　ぎゅうにゅう	セロリ　にんじん　たまねぎ　きゃべつ トマト　にんにく　パプリカ　バナナ カリフラワー　ブロッコリー	パン　チョコレートパテ じゃがいも　あぶら　ドレッシング	459 16.3	562 21.9	685 24.3	740 26.7
4	金		ごはん　牛乳　あおさのみそ汁 フィレオチキン　マカロニサラダ 切干し大根のスタミナ炒め	あおさ　とうふ　みそ とりにく　ハム　ぶたにく ぎゅうにゅう	ねぎ　きゃべつ　きゅうり　いんげん にら　にんじん　きりぼしだいこん	ごはん　マカロニ　さとう ごまあぶら	451 20.4	552 27.4	673 30.4	727 33.4
7	月		ごはん　牛乳　わかめスープ 棒ぎょうざ　もやしゆかり和え ぶた肉とキャベツのみそ炒め	わかめ　ぎょうざ　ぶたにく みそ　ぎゅうにゅう	しめじ　ねぎ　しいたけ　もやし きゅうり　ゆかり　にんじん　ピーマン きゃべつ　たけのこ　にんにく	ごはん　あぶら　ごまあぶら さとう	431 15.3	528 20.6	644 22.8	696 25.1
8	火		焼きそば　牛乳　ワンタンスープ こんにゃくサラダ ミルメークコーヒー	ぶたにく　あおのり　ワンタン かまぼこ　ぎゅうにゅう	しょうが　たまねぎ　にんじん　もやし きゃべつ　ピーマン　はくさい　きゅうり しいたけ　こんにゃく　ねぎ　ブロッコリー　カリフラワー	やきそば　あぶら　ごまあぶら ドレッシング　ミルメーク	419 17.8	513 24.0	626 26.6	676 29.3
9	水		麦ごはん　牛乳　ポークカレー 福神漬　海藻サラダ オレンジ	ぶたにく　かいそう　わかめ とりにく　ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ レタス　きゅうり　ピーマン　コーン グリンピース　ふくじんづけ　オレンジ	ごはん　おしむぎ　あぶら じゃがいも	478 16.4	585 22.1	714 24.5	771 27.0
10	木		ごはん　牛乳　たまごスープ チーズインハンバーグ　ハムときゃべつのサラダ 大根のそぼろ煮	たまご　わかめ　ハム チーズインハンバーグ　ぶたにく ぎゅうにゅう	いんげん　ねぎ　きゃべつ　えのきたけ コーン　しょうが　だいこん　にんじん ブロッコリー	ごはん　でんぷん　さとう あぶら　ドレッシング	462 18.6	565 25.1	689 27.8	744 30.6
11	金		ごはん　牛乳　白菜のみそ汁 さんまの甘露煮　きゃべつのたくあん和え とり肉ときのこのバターしょうゆ炒め	あぶらあげ　みそ　さんま とりにく　ぎゅうにゅう	はくさい　もやし　きゃべつ　えのきたけ たくあん　たまねぎ　まいたけ　しめじ ピーマン	ごはん　バター	466 19.8	570 26.6	695 29.5	751 32.5
14	月		ごはん　牛乳　もずくスープ ぶた肉のスタミナ炒め　ナムル	もずく　ぶたにく　ぎゅうにゅう	ねぎ　しょうが　たまねぎ　にら コーン　にんにく　にんじん　もやし ほうれんそう　カラーピーマン	ごはん　やきふ　さとう ごまあぶら	419 17.0	513 22.9	626 25.4	676 27.9
15	火		ごはん　大根のみそ汁 白身魚フライ　フレンチサラダ チリコンカン　ソフール元気ヨーグルト	あぶらあげ　みそ　ハム　だいず しろみざかなフライ　だいずミート ミックスビーンズ　ぶたにく　ヨーグルト	だいこん　ねぎ　にんじん　きゃべつ たまねぎ　にんにく　しょうが　ブロッコリー	ごはん　あぶら　ドレッシング マカロニ　さとう　でんぷん	455 18.4	557 24.7	679 27.4	733 30.1
16	水		ごはん　牛乳 チンゲンサイとわかめのスープ　親子煮 いもとりんごのサラダ	わかめ　たまご　とりにく ぎゅうにゅう	りんご　にんじん　たまねぎ　ねぎ しいたけ　こんにゃく　みつば　きゅうり ちんげんさい	ごはん　さとう　でんぷん じゃがいも　さつまいも	425 17.5	520 23.5	634 26.1	685 28.7
17	木		雪にんじんパン　牛乳 クリームシチュー　トマトオムレツ 野菜サラダ　オレンジ	とりにく　たまご　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　しめじ　グリンピース コーン　きゃべつ　ブロッコリー　オレンジ カラーピーマン	パン　じゃがいも　ドレッシング	521 19.4	637 26.2	777 29.0	839 31.9
18	金		ごはん　牛乳　みそけんちん汁 にしんの昆布煮　ほうれん草のなめたけ和え ひじきの五目煮	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ みそ　にしん　ミックスビーンズ ひじき　さつまあげ　ぎゅうにゅう	こんにゃく　だいこん　ごぼう　にんじん ねぎ　しいたけ　もやし　なめたけ れんこん　ほうれんそう	ごはん　いももち　ごまあぶら さとう　でんぷん	460 19.2	563 25.9	686 28.7	741 31.6
21	月		ごはん　牛乳　中華風五目スープ 春巻き　中華サラダ チンジャオロース	とうふ　はるまき　くらげ ぶたにく　とりにく　ぎゅうにゅう	はくさい　にんじん　にら　ねぎ きくらげ　しょうが　きゅうり　もやし にんにく　ピーマン　たけのこ	ごはん　でんぷん　あぶら ごま	429 18.0	526 24.2	641 26.8	692 29.5
22	火		ほうとう風うどん　牛乳 五目厚焼き玉子　野菜のツナ和え ゆずゼリー	あぶらあげ　みそ　たまご ツナ　ぎゅうにゅう	はくさい　だいこん　にんじん　かぼちゃ しいたけ　しめじ　ねぎ　もやし ほうれんそう	うどん　じゃがいも　さとう ゼリー	417 17.9	511 24.1	623 26.7	673 29.4
23	水		ピラフ　牛乳　コーンスープ 星のコロッケ　カラフルサラダ クリスマスデザート	ウインナー　ぎゅうにゅう	ミックスベジタブル　マッシュルーム たまねぎ　コーン　カラーピーマン カリフラワー　ブロッコリー	ごはん　おしむぎ　バター コロッケ　あぶら　ドレッシング ゼリー	512 14.1	626 19.0	764 21.1	825 23.2

ひとくちメモ

青菜のおいしい季節です



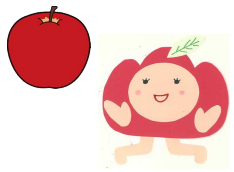
冬は、小松菜やほうれん草など青菜が旬です。
青菜にはカルシウムや、カロテンなどの栄養素が多く含まれています。
旬の物は栄養価も高く、味も良いので、積極的に食べましょう。

ノロウイルスに注意

冬はノロウイルスが流行します。
予防のために食事前の手洗いを徹底しましょう。



県産りんごを食べよう！



２３日はクリスマス献立です

２３日は星形コロッケやクリスマスデザートなど、クリスマスにちなんだ献立になっています。



※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

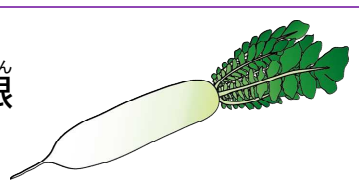
１２月の給食目標【寒さに負けない食事をしよう】
かぜ予防のためにも野菜や果物をしっかりと食べよう！

冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。
冬が旬の食材は、この時季が栄養価も高く、おいしくなります。
体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

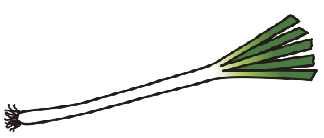
冬が旬の食べ物

大根



冬の大根は甘みが増して一段とおいしく、おでんや漬物などに最適です。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。
独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

みかん



ビタミンCが豊富で手軽に食べられるため、かぜの予防にも効果的です。

