

12月 予定献立表&給食だより

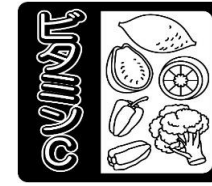
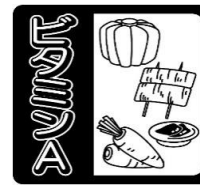


令和2年度
宮城県立聴覚支援学校

本格的な冬がやってきました

気温もぐっと低くなり、教室にも暖房が入りました。宮城県の冬は、家の外も中も乾燥しています。乾燥はかぜをひく原因にもなるので、しっかり加湿をして元気に過ごせるといいですよ。そんなかぜをひきやすい冬におすすめの食品をイラストで紹介します。

ビタミンA ⇒ のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます。
 ビタミンC ⇒ ウイルスに対する抵抗力を高めます。



日	曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	当日の栄養価 上から、エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 食塩相当量(g)		
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる		幼稚部	小学部	中高専
1	火	ごはん えびのチリソース 春雨サラダ 中華スープ	ぎゅうにゅう とうふ えび たまご	たまねぎ ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり しいたけ こねぎ	こめ だんぷん あぶら さとう はるさめ ごま	春雨は豆や芋のてんぷんから作られます。こんにゃくと似ていますが、作り方や栄養価はかなり違ってきます。	467 18.1 15.0 1.3	581 22.6 17.5 1.6	796 30.0 22.0 2.3
2	水	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜炒め 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな しめじ	こめ だんぷん あぶら さとう じゃがいも	鶏肉のから揚げは、カレーに並ぶほど、家庭によって味付けが様々ですよ。	465 21.3 15.9 1.4	662 39.2 22.0 1.9	793 36.2 23.9 2.6
3	木	米粉パン ほたてグラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ほたて とりにく ベーコン チーズ ぶたにく かまぼこ	たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん セロリ キャベツ	パン あぶら ごま バター パンこ じゃがいも さとう	グラタンはフランスの郷土料理が発祥とされています。	489 23.0 21.4 1.6	754 34.0 28.9 2.9	836 38.9 35.3 3.6
4	金	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の炒り煮 ほうれん草のみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう ぶり さつまあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ ほうれんそう だいこん りんご	こめ さとう あぶら	ぶりは「出世魚」と呼ばれ、大きさ(年齢)によって、呼び方が異なります。	497 23.6 18.2 1.3	619 28.6 21.4 2.0	822 37.8 26.8 2.6
7	月	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ほうれん草のごまあえ なめこのみそ汁 バナナのクリームがけ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ほうれんそう もやし なめこ だいこん ねぎ バナナ	こめ あぶら さとう じゃがいも	のりには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。	490 18.8 14.3 1.8	594 228 16.9 2.1	783 30.1 20.7 2.7
8	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソースがけ エリンギパプリカソテー ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ りんご マッシュルーム エリンギ パプリカ アスパラガス はくさい もやし ねぎ しいたけ	こめ あぶら さとう バター ワンタン	ワンタンは漢字で「雲呑」と書きます。スープに浮いている姿が雲に似ていますよ。	508 24.1 14.1 1.5	602 28.3 15.7 2.1	774 35.7 18.1 2.6
9	水	ごはん 鮭フライ ひじきと豆の煮物 さつま汁	ぎゅうにゅう たまご さけ ひじき とりにく あぶらあげ だいず	にんじん しいたけ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう こむぎこ さつまいも	さつま汁は鹿児島県の郷土料理で、鶏肉と野菜が入った具だくさんなみそ汁です。	507 25.8 16.9 1.4	634 31.8 20.4 1.9	862 42.5 25.8 2.5
10	木	バターロール ビーフシチュー 切干大根のサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん もやし みかん パイン もも	パン じゃがいも あぶら バター ゼリー	ビーフシチューの茶色は、ホワイトルウをさらに加熱して作った「ブラウンルウ」の色です。	510 18.6 20.8 1.4	624 29.0 20.0 2.6	879 31.0 33.9 2.5
 <p>11月18日の牛井に引き続き、12月10日のビーフシチューに使われている牛肉は特別な牛肉です。「学校給食での宮城県産和牛提供事業」より提供をうけた、高級な牛肉を使ったビーフシチューです。宮城県では全国でも有名な和牛を育てています。なかなか給食では使うことが出来ないランクの牛肉を、今回は提供していただきました。みなさんも、宮城県の和牛を味わってみましょう。</p>									
11	金	ごはん さばのおろし揚げ さといものうま煮 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ グリーンピース はくさい ほうれんそう	こめ だんぷん あぶら さといも	白菜は冬が旬の野菜です。葉が何枚も重なって生長し、大きい物では5kgにもなります。	535 24.7 21.3 1.4	665 30.0 25.4 2.0	911 40.4 33.0 2.7

※牛乳は毎日つきます。 ※食材の都合で献立が変更になることがあります。 ※栄養価は中学部の数値です。

12月の目標

献立に関心を持とう

12月 予定献立表&給食だより



令和2年度
宮城県立聴覚支援学校

日	曜日	こんだて	おもな食材料とはたらき			おしらせ	当日の栄養価 上から、エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 食塩相当量(g)		
			血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる		幼稚部	小学部	中高専
14	月	油麩井 おろし和え はっと汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	たまねぎ にんじん みつば ごぼう なめこ ほうれんそう だいこん しいたけ ねぎ さやえんどう	こめ おぎ さとう こむぎこ でんぷん	「油麩」も 「はっと」も 宮城県北 部の郷土 料理です。	462 20.7 14.0 1.7	574 25.6 16.1 2.1	782 34.6 20.2 2.9
<p>油麩は宮城県北部, 特に登米市の郷土料理です。普通のお麩は, 小麦粉を水で練った生地を焼いて作りますが, 油麩は油で揚げて作ります。油で揚げているので, 煮物や汁物に入れるとだしが出ておいしさが増します。</p>									
15	火	ごはん 酢豚 バンバンジーサラダ 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん たけのこ ピーマン しいたけ きゅうり まめもやし とうもろこし こねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	とうもろこしは, 様々な種類が あり, 小麦のよ うに粉にして 主食にしてい る国もありま す。	469 20.8 14.2 1.6	587 25.9 16.6 2.4	804 34.9 20.2 2.9
16	水	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ なまあげ	パセリ にんじん れんこん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ しめじ こまつな みかん	こめ マヨネーズ さとう ごま あぶら	みかんのお いしい季節 になりました ね。みなさん の家には「こ たつ」はあり ますか?	494 26.4 14.2 1.4	602 32.4 16.8 1.8	794 43.3 20.5 2.6
17	木	あんかけ焼きそば かみかみサラダ さつまいものミルク煮	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか あさり うずらのたまご	たけのこ しいたけ きくらげ にんじん たまねぎ はくさい さやえんどう だいこん もやし きゅうり	めん あぶら さとう でんぷん ごま バター さつまいも	かみかみサ ラダには, さきかが 入っていま す。よく噛 んで食べま しょう。	502 23.2 16.8 1.9	797 27.4 29.7 2.2	863 39.5 25.8 3.7
18	金	エビピラフ フライドチキン マリネ ジュリアンヌスープ セレクトクリスマスデザート	ぎゅうにゅう えび とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ ブロッコリー グリンピース キャベツ えのきたけ とうもろこし	こめ おぎ あぶら こむぎこ でんぷん クリスマスデザート	ピラフの語源 となったトルコ 料理の「ピラ ウ」は, 料理の 付け合わせと して食べられ ていました。	564 23.4 24.5 1.6	675 27.8 28.2 2.3	872 36.4 34.6 3.4
<p> クリスマスにはケーキを食べる人が多いと思います。ですが, 世界を見てみるとケーキを食べている国とそうではない国があるのを知っていましたか? たとえばアメリカでは, スポンジを使ったケーキではなく, パイを食べます。パンプキンパイやアップルパイが多いそうです。ドイツでは, シュトーレンという, ブランデーなどのアルコールにつけたドライフルーツをふんだんに入れたパンをクリスマスまでカウントダウンしながら食べるそうです。クリスマスは外国から伝わったものですが, 日本独自に進化してきたんですね。調べてみたらもっとおもしろいことが分かりそうですね。</p>									
21	月	あさりごはん 鶏肉のみそ焼き 冬至かぼちゃ 豚汁 ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ	にんじん こねぎ かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ パインアップル ゆず	こめ もちごめ さとう ごま あぶら さといも	宮城県の 柴田町は, ゆずが自 生する最北 の地と言わ れていま す。	471 23.8 12.8 2.1	585 28.5 14.6 2.8	792 38.2 17.5 4.0
<p> 冬至 冬至とは, 1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は, 昔からかぼちゃを食べ, ゆず湯に入る風習があります。冷蔵庫がなかった時代に保存がきくかぼちゃは重宝な野菜でした。冬至にかぼちゃを食べるのは, 冬場に不足しがちなビタミンを補給し, 寒い冬に備えようという昔の人の知恵で</p> <p>ゆず湯は, 血行を良くし, 体を温める働きがあります。また, 邪気を払うという意味もあるそうです。給食では「冬至かぼちゃ」と「ゆず皮」を入れたゆずゼリーが出ます。</p>									
22	火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ごま酢あえ きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	もやし キャベツ なめこ しめじ ごぼう えのきたけ さやえんどう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	きのこは干し 椎茸のよ うに, 干すと 栄養価が 増します。	490 22.8 19.2 1.5	605 28.0 22.5 2.2	817 37.4 28.6 3.1
23	水	ポークカレーライス ツナとほうれん草のサラダ ブラマンジェいちごソースがけ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずじょう わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう きゅうり いちご レモン	こめ おぎ さとう じゃがいも あぶら コーンスターチ	2020年最 後の給食で す。今年一年 の振り返り をしてみるの もいいですね。	なし	654 24.2 20.2 2.0	899 3.2.6 26.1 3.0

※牛乳は毎日つきます。 ※食材の都合で献立が変更になることがあります。 ※栄養価は中学部の数値です。

12月の目標

献立に関心を持とう