



# 12月 給食献立予定表

令和4年度

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	曜	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー タンパク質	
1	木	小さいパン 野菜たっぷり味噌ラーメン 米粉春巻き		豚肉 味噌 わかめ 春巻き 牛乳	パン ラーメン ごま油 バター なたね油	ドライパン 玉ねぎ 人参 もやし しめじ コーン キャベツ 根深ねぎ	735kcal 26.3g	
2	金	ごはん 手作りぎょうつげ 根菜の味噌汁 野菜のアーモンド和え		エソ ひじき いりこ 油揚げ 味噌 牛乳	米 三温糖 パン粉 なたね油 里芋 アーモンド	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 れんこん 小松菜 ほうれん草 もやし	659kcal 28.7g	
5	月	ごはん いり鶏 チンゲン菜の中華和え 和風たまごスープ		鶏肉 だし昆布 かつお節 豆腐 味噌 卵 牛乳	米 サラダ油 こんにゃく 里芋 三温糖 ごま油 ゴマ でんぶ	ごぼう 人参 たけのこ しいたけ チンゲン菜 大根 もやし 玉ねぎ えのきだけ ニラ	635kcal 26.7g	
6	火	コッペパン 冬野菜の米粉シチュー フィッシュ&チップス タルタルソース		鶏肉 スkimミルク たら 牛乳	コッペパン サラダ油 さつまいも 米粉 バター じゃが芋 なたね油	玉ねぎ 人参 しめじ れんこん 白菜 ブロッコリー	666kcal 29.1g	
7	水	麦ごはん マーボー大根 トクスープ		豚肉 大豆 八丁味噌 味噌 ベーコン わかめ 牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 トク	生姜 玉ねぎ しいたけ 人参 たけのこ 大根 根深ねぎ チンゲン菜	684kcal 24.7g	
8	木	黒砂糖パン ツナのカップ焼き シェルマカロニスूप りんごゼリー		ツナ 卵 チーズ 鶏肉 牛乳	黒砂糖パン じゃが芋 マヨネーズ オリーブ油 三温糖 マカロニ	玉ねぎ 赤ピーマン ほうれん草 コーン 人参 大根 マッシュルーム 生姜 トマト りんごゼリー	635kcal 26.0g	
9	金	親子丼 たくあん和え もやしの味噌汁		鶏肉 卵 いりこ 油揚げ 味噌 牛乳	米 麦 三温糖 でんぶ	玉ねぎ しいたけ 人参 みつば キャベツ だいこん漬 大根 えのき もやし 小松菜	651kcal 31.0g	
12	月	ごはん いわしの生姜煮 パンサンスー トントロンスूप		いわしの生姜煮 ロースハム 卵 豚肉 わかめ 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 ゴマ でんぶ	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン しいたけ 根深ねぎ ほうれん草	693kcal 27.9g	
13	火	きなこ揚げパン 切り干しナポリタン しいたけ肉団子と野菜のスープ		きな粉 ベーコン 大分の恵みボール (しいたけ入り) 牛乳	コッペパン なたね油 三温糖 バター ごま油	切干し大根 玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 小松菜	659kcal 26.1g	
14	水	ごはん ぶりのカボス煮 小松菜のおかか和え 味噌けんちん汁		ブリ かつお節 だし昆布 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	米 でんぶ なたね油 三温糖 ごま油 里芋	かぼす果汁 小松菜 もやし 人参 ごぼう 南瓜 大根 しいたけ 根深ねぎ	698kcal 29.6g	
15	木	☆クリスマスメニュー☆ ロールパン 和風フライドチキン コーンスूप ペコちゃんのクリスマスケーキ		和風フライドチキン 鶏肉 生クリーム 牛乳	ロールパン なたね油 じゃが芋 バター クリスマスケーキ チョコ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 コーン えだまめ 	680kcal 30.8g	
16	金	終業式 11:30 下校						

\*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

\*献立表は毎月発行しますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください。

## 給食 試食会があります

12日(月)・・・もも・中1・高1  
13日(火)・・・うめ・中2・高2  
14日(水)・・・さくら・中3・高3



※申し込みをされている方は箸を持参のうえお越しください。

## 給食試食会のメニューについて

- ・子どもが食べやすく残食の少ないもの
- ・大分県食材を使用したもの
- ・調理や味付けの工夫により子どもがよく食べたもの
- ・定番の人気メニュー
- ・子どもに食べさせたい食材



以上のようなことを考えメニューを決めさせていただきました。

当日アンケートを準備していますので感想など書いて頂けるとこれからの給食づくりに役立てると思いますのでよろしくお願いいたします。

# 12月号 給食だより



今年も残すところあとわずかになってきました。子どもたちは1学期より2学期は給食をよく食べているように感じます。毎日の残菜計量により子どもたちの好きなメニュー、苦手なメニューが分かるようになりました。苦手な食材も工夫次第で食べてもらえることもあります。12月は体が温まるメニューを入れました。しっかり食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



今年のかぜを  
ひきま宣言!

## かぜ予防のポイント

1 手洗いやうがいを  
する

2 しっか  
り栄養を  
とる

3 十分な睡眠  
をとる

4 マスクを  
つける

5 人ごみを  
避ける

6 適度な運  
動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

**発熱・寒気**

水分  
めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

**鼻水・鼻づまり**

汁物  
スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

**せき・のどの痛み**

アイス  
クリーム  
ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

**下痢・吐き気**

おかゆ  
スープ

胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいたら  
水分をしっかり  
とりましょう

発熱などの症状があるときは、体から多くの水分が失われます。そのため脱水に気をつけて水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものをえらんで水分補給をしましょう。

冬至とがぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、白が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬に  
おいしい  
野菜を  
食べよう

ほうれんそう  
ねぎ  
だいこん  
ブロッコリー  
はくさい