



12 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2020年	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
12/1 (火)	ぶどうパン	アーモンドあげ たまごスープ フレンチサラダ みかんゼリー	○	メルルーサ たまご ハム チーズ アーモンド	ぶどうパン 小麦粉 油 みかんゼリー	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン たけのこ もやし 豆苗	583	27.5	20.1
12/2 (水)	ごはん	シーフードステーキ きのこ汁 まめサラダ チーズ	○	イカ 白身魚 エビ ひよこ豆 チーズ ベーコン	米 麦 ごまドレッシング	大根 人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 枝豆 しめじ えのき	540	22.0	15.4
12/3 (木)	きなこ あげパン ツナサラダ	レモンやき ポテトスープ ジョア	○	鶏肉 ツナ わかめ かまぼこ きな粉 ウインナー ジョア	ツイストパン 油 さとう じゃがいも	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ しめじ レモン	641	35.4	20.6
12/4 (金)	中学部1年生リクエストこんだて		○	カレーライス	ひとくちからあげ かいそうサラダ エクレア	ぎゅうにゅう	694	23.0	22.8
12/7 (月)	12月 うまれのみなさん おめでとうございます		○	けんちんうどん	ハムチーズピカタ こんにゃくあえ やきドーナッツ (ほうれん草)	ぎゅうにゅう	589	25.9	21.7
12/8 (火)	ごはん	イカさらさあげ つみれじる ゴマネーズ	○	イカ ちくわ つみれ	米 麦 片栗粉 ごま マヨネーズ こんにゃく	人参 きゅうり きゃべつ ショウガ 大根 長ねぎ 干しいたけ	558	22.4	17.7
12/9 (水)	ごはん	サワラのしおこうじ なめこじる いりどうふ みかん	○	サワラ とうふ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 こんにゃく さとう 油 ごま 塩こうじ	人参 玉ねぎ なめこ 大根 長ねぎ 小松菜 干しいたけ みかん	670	29.0	24.3
12/10 (木)	さつまいも パン	とりのジェノベーゼ マカロニスープ レモンサラダ ミルクプリン	○	鶏肉 粉チーズ ハム 大豆	さつまいもパン マカロニ じゃがいも	人参 きゅうり きゃべつ コーン 白菜 玉ねぎ トマトピューレ	574	25.3	19.5
12/11 (金)	ごはん	カレーコロケ みそじる つけものサラダ サキサキチーズ	○	鯉節 とうふ わかめ みそ チーズ	米 麦 油 小麦粉 パン粉	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 小松菜 長ねぎ たくあん	590	21.3	19.4
12/14 (月)	ストロガノフ	ばいにくサラダ フルーツゼリー	○	豚肉 鶏肉 生クリーム	米 麦 ゼリー バター 油	人参 しめじ 玉ねぎ にんにく もやし 梅肉 きゅうり きゃべつ	633	23.4	19.7
12/15 (火)	メロンパン	サケフライ わかめスープ ビーフンソテー いちごソフール	○	サケ 豚肉 わかめ たまご いちごソフール	メロンパン 小麦粉 パン粉 油 ピーフン 片栗粉	人参 ピーマン きゃべつ 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ	590	29.0	21.3
12/16 (水)	ごはん	チキントマトに ごまあえ はるさめスープ	○	鶏肉 かまぼこ ベーコン	米 麦 油 さとう ごま 春雨	玉ねぎ トマト しめじ 人参 ほうれん草 もやし 白菜 大根	580	23.8	19.9
12/17 (木)	シーフード うどん	にくまん コアコア わふうサラダ ヨーグルト	○	イカ エビ タコ ベーコン 牛乳 生クリーム わかめ	うどん 肉まん 油 ホワイトルウ	人参 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり きゃべつ ほうれん草	574	25.7	17.8
12/18 (金)	ごはん	いそべあげ おやこに ほうとうじる	○	ホキ 青のり 鶏肉 たまご なると みそ	米 麦 ほうとう 油 小麦粉 じゃがいも さとう	人参 玉ねぎ いんげん かぼちゃ しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ	657	27.2	15.1
12/21 (月)	高等部1年生リクエストこんだて		○	チャーハン	からあげ ナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう メロンアイス	682	27.2	18.9
12/22 (火)	クリスマスこんだて	ツナごはん	○	ツナごはん	もみのきチキン ほしのマカロニ クリームスープ	ぎゅうにゅう さんしょくデザート	709	29.8	23.7



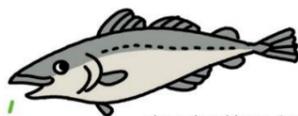
12/10・22に農耕班の収穫した大豆を使用しています

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	617	26.1	19.9
中学部・高等部	806	34.4	24.9
中学・高等部 塩分	3.2	小学部 塩分	2.3

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

