



令和6年度 12月献立表



今月の目標
なごやかな給食

愛知県立半田特別支援学校

日曜日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		エネルギー kcal			
		主食	副食	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 g	脂質 g	ポ	筆	
2月	金芽 ロウカット 玄米ごはん	牛乳	冬野菜カレー	牛乳	たまねぎ、だいこん、れんこん、にんじん、しょうが		金芽ロウカット玄米ごはん、カレールウ、菜種油	503 Kcal	755 Kcal	18.6 g	27.9 g
			ひじきとほうれん草のごまドレ和え	ひじき	ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン	ごま		13.5 g	20.3 g		
	<p>はんた きゅうしよく 半田げんきっこ給食 この日使われる里芋は、高等部農業班が大切に育ててくれた里芋です！給食では、親芋の部分を使っています。みなさんが普段食べてるのは子芋や、孫芋の部分が多いと思いますが、高等部農業班の作る親芋はととても柔らかくおいしいです！</p>										
3月	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		457 Kcal	685 Kcal	17.9 g	26.9 g
			いわしの梅煮	いわし	赤しそ、うめ	砂糖、でん粉		12.9 g	19.3 g		
			いんげんのごま和え		キャベツ、いんげん、にんじん	ごま、砂糖					
			けんちん汁	豆腐、油揚げ	だいこん、れんこん、ねぎ	さといも、ごま油、でん粉					
4月	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		452 Kcal	678 Kcal	17.8 g	26.7 g
			豚肉とごぼうの生姜煮	豚肉	ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが	糸こんにゃく、砂糖		10.5 g	15.7 g		
			真だくさんみそ汁	油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきだけ	じゃがいも					
5月	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		471 Kcal	707 Kcal	17.4 g	26.1 g
			キャベツ入り麻婆豆腐	豆腐、豚肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	砂糖、でん粉、ごま油		11.9 g	17.8 g		
			チンゲンサイのスープ	わかめ	チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、たまねぎ	春雨					
6月	きしめん	牛乳		牛乳				国産りんごタルト		517 Kcal	775 Kcal
			親子きしめん	鶏肉、卵	たまねぎ、ねぎ、にんじん、乾しいたけ	きしめん、でん粉		21.7 g	32.5 g		
			小松菜とキャベツの炒め物	ちくわ	こまつな、キャベツ、にんじん	菜種油		15.7 g	23.6 g		
		<p>きゅうしよく セレクト給食 (デザート) 2種類のうちどちらか好きなほうを選ぶセレクトデザートの日です。みなさんはどちらのタルトを選びましたか？どちらもとてもおいしいので、11月に選んだデザートを楽しんで食べてください。</p>									
			国産りんごのタルト	豆乳、大豆粉	もも	砂糖、米粉、植物油		21.7 g	32.6 g		
	国産もものタルト	豆乳、大豆粉	りんご	米粉、砂糖、植物油		15.7 g	23.6 g				
9月	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		457 Kcal	685 Kcal	16.5 g	24.7 g
			うずら卵入りみそおでん	ちくわ、生揚げ、うずら卵、昆布、みそ	だいこん、にんじん	さといも、こんにゃく、砂糖		10.1 g	15.2 g		
			小松菜ともやしのり酢和え	のり	もやし、こまつな、にんじん	砂糖					
10月	スライスパン	牛乳		牛乳		スライスパン		471 Kcal	706 Kcal	17.5 g	26.2 g
			コロッケ	豚肉、牛肉	たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、乾燥マッシュポテト、パン粉、砂糖、小麦粉、植物油、大豆油、		15.1 g	22.7 g		
			中濃ソース		トマト、りんご、にんじん	砂糖、でん粉					
			キャベツソテー		キャベツ、にんじん	菜種油					
			ほうれん草と豆のスープ	ベーコン、大豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ひよこ豆	はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれん草						
11月	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		532 Kcal	798 Kcal	17.7 g	26.5 g
			鶏肉とじゃがいもの甘辛和え	鶏肉		じゃがいも、でん粉、大豆油、砂糖		18.3 g	27.4 g		
			ブロッコリーとパプリカのサラダ		キャベツ、ブロッコリー、パプリカ						
			しょうゆ汁	油揚げ	だいこん、えのきだけ、こまつな、ねぎ						
12月	ごはん	<p>はんた きゅうしよく 半田げんきっこ給食 この日使われる里芋は、高等部農業班が大切に育ててくれた里芋です！汗を流しながら土を掘り起こして、土づくりをしてくれました。食材を作るって簡単じゃないですね。みんなの口に入るものを大切に育ててくれてありがとう！</p>									
		牛乳		牛乳		ごはん		425 Kcal	638 Kcal	18.5 g	27.7 g
			たらの銀紙巻き(みそマヨ味)	すけそうだら、みそ		砂糖、水あめ、でん粉		8.7 g	13.0 g		
			キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ、にんじん						
			さといもと豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	にんじん、えのきだけ、ねぎ	さといも					
13月	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		455 Kcal	682 Kcal	18.1 g	27.2 g
			豚すき焼き	豚肉、豆腐	はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのき	糸こんにゃく、砂糖、菜種油		10.4 g	15.6 g		
			ひじきのさっぱり和え	ひじき	キャベツ、にんじん、コーン	砂糖、ごま油					

※給食 物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。



令和6年度 12月献立表



今月の目標
なごやかな給食

愛知県立半田特別支援学校

日 曜日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		エネルギー kcal		
		主食	副食	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 g	脂質 g	粥	半端
16 げつ	わかめごはん	牛乳	牛乳	鶏肉と野菜の旨煮	たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん	わかめごはん	じゃがいも、砂糖	441 Kcal	662 Kcal	
		きのこのみそ汁	油揚げ、みそ	鶏肉、ちくわ、大豆、昆布	にんじん、えのきだけ、しめじ、まいたけ、ねぎ、乾しいたけ			17.0 g	25.5 g	
								9.9 g	14.8 g	
<p>はんた きゅうしやく 半田げんきっこ給食 この日使われる里芋は、高等部農業班が大切に育ててくれた里芋です！今日は具たくさん汁の中に入っています。今年度高等部農業班の里芋が食べられるのはこれが最後の予定です。おいしい里芋を本当にありがとうございました！</p>										
17 か	ごはん	牛乳	牛乳	いか	レモン果汁	ごはん	パン粉、でん粉、小麦粉、コーンフラワー、大豆油	472 Kcal	708 Kcal	
		わかめ		いか	レモン果汁	パン粉、でん粉、小麦粉、コーンフラワー、大豆油		18.0 g	27.0 g	
		たくあん和え		キャベツ、もやし、だいこん、ほうれん草、にんじん		ごま		12.1 g	18.1 g	
		具だくさん汁	生揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、乾しいたけ		さといも				
18 すい	中華めん	野菜たっぷりみそラーメン	豚肉、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、コーン、もやし		中華めん		470 Kcal	705 Kcal	
		牛乳	牛乳					21.2 g	31.8 g	
		蒸ししゅうまい (小学部1個 中学部・高等部2個)	豚肉、鶏肉、たら	たまねぎ		でん粉、パン粉、砂糖、小麦粉、ごま油		13.3 g	19.9 g	
		中華サラダ		もやし、きゅうり、にんじん		春雨、砂糖、ごま油				
<p>冬至 冬至 献立 2024年の冬至は12月21日(土)です。「冬至」は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至にかぼちゃを食べて栄養をつけ、体の温まるゆず湯に入り、寒い冬を乗り切る知恵とされています。</p>										
19 もく	ごはん	牛乳	牛乳	ごぼう入りつくね 2個	たまねぎ、ごぼう、しょうが	ごはん	でん粉、砂糖、菜種油	523 Kcal	784 Kcal	
				かぼちゃの煮つけ	かぼちゃ、いんげん		砂糖	21.3 g	31.9 g	
				かぶのくず汁	かぶ、しめじ、にんじん		でん粉	13.4 g	20.1 g	
				国産ゆずゼリー	ゆず果汁		砂糖、ぶどう糖液糖			
<p>こんだて クリスマス献立 ひと足早いですが、クリスマス献立を実施します。フライドチキンや、クリスマスをイメージした星の豆乳スープを作ります。みなさんがわくわくするようなデザートもありますよ！ 2学期最後の給食です。みんなでクリスマス気分楽しく食べましょう！</p>										
20 きん	ミルクロールパン	牛乳	牛乳	フライドチキン		ミルクロールパン		582 Kcal	873 Kcal	
				添え野菜	ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ			22.4 g	33.6 g	
				星の豆乳スープ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ほうれん草			18.9 g	28.4 g	
				クリスマスデザート	いちご					
								平均	482 Kcal	723 Kcal
									18.7 g	28.1 g
									13.0 g	19.5 g

※給食 物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。

手洗いは感染症予防の基本です！

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが
いっそう厳しく感じられるようになりました。
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのが
つらい季節になりましたね。いろいろな物に
触れる手は一見きれいに見えても、細菌や
ウイルスなどがたくさんついています。
自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ
感染を広げないために、食事の前にはきちんと
手を洗いましょう。
さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。
楽しい年末年始を過ごせるように、右の図に
あることを気を付けましょう！



冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p>ふゆ(冬)の旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで 食べよう</p>	<p>やさい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人 のお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む 機会をつくろう</p>	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。</p>	