

令和5年 12月 献立使用材料予定表

テーマ「冬を健康に過ごす食事」

横浜市立港南台ひの特別支援学校

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
「郷土料理の日」(20日) 山梨県は山が多く平地が少ないので、米作りにむずかしい地形です。代わりに麦や大豆を栽培しています。戦国時代、山梨と長野を治めていた武田信玄は、戦に凍り豆腐や小麦粉		「国際理解の献立」(1日・5日) ロシアは1年のうち、4か月間は気温が0℃以下の寒い国です。身体を温めるために昼食は1日のうちで一番ご馳走を食べます。ボルシチは日本でい		ギリシャ料理は、「地中海の食事」としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。ギリシャ料理は、オリーブ油を使用し、トマトやレモンで酸味を効		「食育の日」(18日) たらは寒さの厳しい海でとれる冬が旬の魚です。白身の魚で脂肪が少なく、体をつくるたんぱく質が含まれています。たらは、フライや鍋などいろいろな料理に使われます。冬を元気に過ごすために、温かい食べ物を食べて身体を温めましょう。鍋料理は身体が温		1 中1.2総合学習 季節のりんごを味わう 国際理解 はいがパン カプースタ キャベツ にんじん 砂糖 ボルシチ 焼きりんご 豚肉 キャベツ たまねぎ じゃがいも りんご グラニュー糖 パター トマト缶 にんじん ビーツ 生クリーム シナモン セロリ パセリ にんにく 米油 牛乳	
4		5		6 小4遠足		7		8	
季節のゆずを味わう		ギリシャ料理を味わう 国際理解		かぶの栄養について知る		高等部入学選考のため、全校給食おやすみ 		はま菜ちゃんのねぎを知る	
はいがごはん ゆずだいこん はいが米 だいこん ゆず 砂糖 すずきのしょうがあんかけ のっぺい汁 すずき でんぶん 米油 鶏肉 さといも にんじん ごぼう こまつな しょうが 砂糖 ねぎ しめじ こんにやく でんぶん 牛乳		ロールパン レヴィシアスーパ 鶏肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん ひよこ豆 オリーブ油 ケフテデス ミックスフルーツ 豚肉 鶏肉 だいず たまねぎ パン粉 クミン パセリ トマト缶 みかん缶 りんご缶 パイナップル缶 牛乳		はいがごはん みそ汁 はいが米 豆腐 油揚げ かぶ ねぎ こまつな みそ 親子煮 りんご 鶏肉 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸みつば 凍り豆腐 米油 砂糖 牛乳		季節のゆずを味わう はいがごはん ゆずだいこん はいが米 だいこん ゆず 砂糖 すずきのしょうがあんかけ のっぺい汁 すずき でんぶん 米油 鶏肉 さといも にんじん ごぼう こまつな しょうが 砂糖 ねぎ しめじ こんにやく でんぶん 牛乳		はま菜ちゃんのねぎを知る 麦ごはん 中華スープ 精白米 米粒麦 鶏肉 もやし ねぎ いら えのきたけ でんぶん 麻婆豆腐 牛乳 豆腐 豚肉 だいず ねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 テンメンジャン トウバンジャン ごま油 でんぶん 牛乳	
11		12		13		14		15 中3総合学習	
季節のさといもを味わう		マカロニについて知る		伝統的な豆料理を知る		切干しだいこんの栄養について知る		季節のこまつなを味わう	
さといもごはん 磯香あえ はいが米 さといも ごま キャベツ のり 変わりきんぴら すまし汁 豚肉 じゃがいも にんじん 豆腐 ねぎ こまつな ごぼう しめじ つきこんにやく にんじん 米油 砂糖 七味唐辛子 牛乳		黒パン 温野菜のサラダ プロッコリー かぼちゃ コーン 米油 砂糖 マカロニのクリーム煮 みかん たまねぎ 鶏肉 マカロニ にんじん パセリ 米油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ 牛乳		はいがごはん ぶどう豆 はいが米 だいず 砂糖 昆布 さばの塩焼き 沢煮椀 さば 豚肉 はくさい にんじん ごぼう えのきたけ みずな しょうが でんぶん 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳		はいがごはん ごま酢あえ はいが米 切干しだいこん にんじん 砂糖 ごま ポークカレー プルーンはっこう乳 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン		はいがごはん ツナとこまつなの炒め物 はいが米 まぐろ水煮 まぐろ油漬 キャベツ こまつな 米油 肉じゃが すまし汁 豚肉 じゃがいも たまねぎ 豆腐 わかめ にんじん つきこんにやく 米油 砂糖 えのきたけ にんじん ねぎ 牛乳	
18		19 小5社会生活学習		20		21		22	
たらの特徴について知る		食育の日		山梨県の郷土料理について知る		冬至について知る		タンダリーチキンを味わう	
ごはん さといもの磯煮 精白米 ひじき 油揚げ さといも にんじん 米油 砂糖 たらちり ふりかけ たら 豆腐 鶏肉 はくさい ねぎ にんじん しゆんぎく しらたき ゆず 牛乳		たんぱく質の種類についてを知る はいがごはん つみれ汁 はいが米 生つみれ しょうが でんぶん だいこん ねぎ にんじん わかめ みそ だいずと鶏肉のうま煮 だいず 鶏肉 うずら卵 にんじん ごぼう こんにやく しょうが 砂糖 牛乳		麦ごはん ほうとう 精白米 米粒麦 ほうとう 豚肉 油揚げ かぼちゃ にんじん しめじ ねぎ みそ 凍り豆腐の炒り煮 凍り豆腐 豚肉 さつま揚げ にんじん ねぎ 米油 砂糖 牛乳		麦ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ 精白米 米粒麦 かぼちゃ 豚肉 砂糖 でんぶん さけのゆずみそかけ けんちん汁 さけ ゆず みそ 砂糖 豆腐 油揚げ さといも だいこん こんにやく にんじん ねぎ ごぼう こまつな ごま油 牛乳		まるパン 野菜スープ タンドリーチキン 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん タンダリーチキン 鶏肉 にんにく ヨーグルト こふきいも 牛乳 じゃがいも	