



# 令和6年度 12月 献立予定表



香川県立香川東部支援学校

日	曜	こんだて	あか	おもちややくになる	き	おもちやちからのもになる	みどり	おもちやちからのもをとのえる	エネルギー kcal
3	火	おからいりハンバーグ キャベツのあえもの むぎごはん ふしめんじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく たまご おから とうふ のり わかめ	ミルク	こめ むぎ パンこ さとう バター あぶら ごま そうめん じゃがいも	たまねぎ コーン ごまつな キャベツ にんじん ねぎ		715	
4	水	やさしいサラダ チーズパン ふゆやさいの クリームシチュー ヤクルト	チーズ ぎゅうにゅう ロースハム とりにく あさり チーズ	ミルク	パン さとう じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ブロッコリー ごまつな だいこん コーン ビーマン たまねぎ にんじん はくさい れんこん		773	
5	木	スペインふうオムレツ だいこんサラダ むぎごはん ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく たまご ロースハム	ミルク	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ セロリ		758	
6	金	たべてなのあえもの しゃきしやく そばうどん ふたじる	とりにく たまご ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	ミルク	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも こんにやく	たまねぎ だいこん ねぎ ごまつな キャベツ にんじん しめじ		720	
9	月	こまつなのあえもの てんどん キャベツのみそじる	えび ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ミルク	こめ ごま あぶら さとう でんぶん	かぼちゃ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ		713	
10	火	給食ウィーク(16日まで) おでん ごはん まんばの アーモンドあえ	ぎゅうにゅう さつまあげ ふたにく ちくわ うずらたまご あつあげ みそ	ミルク	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら アーモンド	だいこん にんじん まんば もやし コーン		723	
11	水	さばのたつあげ キャベツのあえもの むぎごはん てんくじる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ のり	ミルク	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さつまいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ れんこん ごぼう ねぎ		756	
12	木	ちゅうかふう あえもの むぎごはん こにほしのあます マーボー豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ しらすほし わかめ	ミルク	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ たけのこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ トマト きゅうり		728	
13	金	小学部6年 リクエスト献立 はるさめサラダ きなこあげパン ミネストローネ ヤクルト	きなこ ぎゅうにゅう たまご だいたず ベーコン	ミルク	パン さとう はるさめ ごま あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト		764	
16	月	小学部1年 リクエスト献立 とりにくのからあげ きゅうりのあますづけ むぎごはん だいこんと はくさいのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム あぶらあげ みそ	ミルク	こめ むぎ ごま でんぶん さとう あぶら	しょうが きゅうり にんじん キャベツ だいこん はくさい ねぎ		797	
17	火	ちくせんに むぎごはん かぶとツナの レモンあえ だいしじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ しらすほし シーチキン あぶらあげ みそ だいたず	ミルク	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ごぼう にんじん さやいんげん れんこん しいたけ かぶ きゅうり レモン だいこん ねぎ たまねぎ		730	
18	水	かみかみ 献立 まんばのサラダ ふゆやさいかレー らっきょう りんごヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ロースハム ヨーグルト だいたず	ミルク	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ かぶ れんこん にんじん セロリ にんにく しょうが らっきょう まんば キャベツ りんご		762	
19	木	さつまいもサラダ むぎごはん とうふチゲ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ あさり とうふ	ミルク	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	しょうが にんにく はくさい だいこん にんじん ねぎ しいたけ コーン キャベツ		779	
20	金	冬至 献立 さかなのゆすみそやき かぼちゃとツナのナッツサラダ ゆかりごはん うずらたまごいり ずましじる	ぎゅうにゅう さけ みそ シーチキン うずらたまご とうふ	ミルク	こめ むぎ ごま さとう でんぶん アーモンド あぶら じゃがいも	にんにく ゆず かぼちゃ きゅうり にんじん しめじ ねぎ		716	
23	月	クリスマス 献立 てづくりフライドチキン ブロッコリーサラダ カレーブラフ クリスマスケーキ わかめスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ	ミルク	こめ バター こむぎこ さとう はるさめ ごま クリスマスケーキ あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ		781	

**寒い冬** からだの中から  
あたためましょう  
三度の食事をきちんととると、おなががいっぱい  
になり、からだもあたたまります。

脂肪……からだをあたためる



ビタミンA……のど・鼻の粘膜を強くする



たん白質……寒さに負けない抵抗力



冬至とは一年中で、昼が一番  
短く、夜が一番長い日のこと  
です。今年は、12月21日にな  
ります。冬至の日にはかぼちゃ  
を食べると風邪をひかないと言  
われています。また、ゆず風呂  
に入る習慣もあります。

