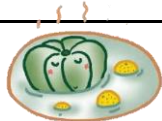


# 給食献立表

令和3年 12月

石川県立盲学校

<p style="text-align: center;"><b>冬至について</b></p> <p>冬至は一年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜを引かないといわれています。</p>		1 (水)	2 (木)	3 (金)
		ぎつねうどん 甘えびかき揚げ 石川県 付)白菜のゆず和え ココアプリン	パン ピリ辛チキン 付)カラフルピーマン パッタイ風 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">タイ</span> 青梗菜のスープ	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ガスえび唐揚げ 付)お浸し <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">石川県</span> チーズ入りかぼちゃサラダ めった汁
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
ご飯 ひじき入りミートローフ 付) グラッセ 付) 粉ふきいも しらすサラダ 打ち豆汁	<u>ハントライス</u> ブロッコリーとりんごのサラダ <u>コンソメスープ</u>	<u>金沢カレー風</u> ほうれん草とコーンのサラダ ヨーグルト	ご飯 いわしの生姜煮 付)はりはり漬け <u>高野豆腐の卵とじ</u> ほうとう風 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">山梨県</span>	パン カリーブルスト 付)ザワークラウト風 <u>ドイツのじゃが芋スープ</u> 焼きりんご <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ドイツ</span>
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き(たら) 付) ぶかしいも、いんげん 車麩のおひたし 揚げとキャベツのみそ汁	<u>ルーロー飯</u> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">台湾</span> 白菜の中華和え 大根とわかめのスープ	和風きのこパスタ カラフルピーマンツナサラダ ふわふわスープ(ストラッチャテッ) マフィン(備蓄食料)	ご飯 ジャー جان豆腐 白菜の中華和え 春雨スープ	焼きピロシキ <u>ボルシチ</u> にんじんサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ロシア</span>
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">冬至</span> 魚のゆず味噌焼き(がんど) 付) お浸し 南瓜のいとこ煮 <u>なめこの赤だしみそ汁</u>	<u>鮭とやき卵ときゅうりの</u> <u>ませごはん</u> (すしめしです) ふるふき大根肉みそかけ とろろ昆布のすまし汁 <u>オレンジ</u>	味噌煮込みうどん風 かぶのサラダ フルーツヨーグルト	麦ごはん 具だくさん卵焼き 付) ゆで野菜 根菜の煮物ごま味噌がらめ 白菜のすまし汁	パン <u>鶏のごまから揚げ</u> ハンバーグ 付) ゆで野菜、ミニトマト <u>コンソメスープ</u> <u>クリスマスケーキ</u>



※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。

※二重下線は、児童生徒及び職員からのリクエストメニューです。



冬休みになると、クリスマスやお正月などで外食をする機会が増えるかもしれません。

**外食の特徴**として、揚げ物や濃い味付けなどで、**エネルギーや塩分が多くなりがち**になること、**野菜が不足しやすい**ことなどがあげられます。

そこで、**外食を上手に食べるポイント**をお伝えします。

①主食と主菜と副菜がそろっている**定食は、栄養のバランスを整えやすい**です。

②**単品(丼物や麺類)**を選ぶときは、**具材の多いメニューを選んだり、野菜のおかず(お浸しなど)をプラス**して工夫しましょう。

③**塩分**にも気をつけましょう。汁物の汁や漬物を残すだけでも、減塩になります。

④食べ過ぎたときは、**次の食事で食べる量を調整したり、不足している食べ物を補う**ようにしましょう。

