

# こんだて12がつ

## < 給食目標 >

茨城県立鹿島特別支援学校

○ 全体目標 茨城県の特産物を知ろう。好き嫌いをしないで食べよう。

○ 小学部 茨城県の特産物を食べよう。苦手なものも食べよう。主食とおかずを交互に食べよう。

○ 中学部 給食に使われた特産物を見つけて、味わって食べよう。

かせん 下線のメニューは**特に**よくかんで食べよう!

おお 多くの食品を食べることの大切さについて知ろう。

○ 高等部 特産物を活かした給食の献立について知り、味わって食べよう。

しばく 食品の主な働きを知り、バランスのとれた食事について考えよう。



2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
ガパオライス (ごはん) (ガパオいため) ぎゅうにゅう かぼちゃサラダ すいぎょうぎスープ	ミルクパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ はくさいのサラダ アルファベットスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう はつがげんまいりつくね カミカミサラダ うちまめのみそしる	カレーうどん (ソフトめん) (カレーじる) ぎゅうにゅう もやしとキャベツあえ	ぶたどん (ごはん) (ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう コーンとえだまめのかまぼこ (小12 1個 小3-2個) ごまあえ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
むぎごはん ぎゅうにゅう たらゆあんみそづけやき ごもくまめ やさいのとうにゅうみそしる	コッペパン ぎゅうにゅう ウインナー ブロッコリーのサラダ コーンスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのそばろに たくあんあえ ごじる	しょうゆラーメン (ちゅうかめん) (しょうゆラーメンスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小 2個 中高3個) くらげちゅうかあえ	ポークカレー (むぎごはん) (ポークカレー) のおヨーグルト れんこんサラダ
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース にくまん ワンタンスープ	メンチカツバーガー (まるパン) (チキンメンチカツ) (ポイルキャベツ) (パックスソース) ぎゅうにゅう ミネストローネ	さんしよくどん (むぎごはん) (そばろ) (いりたまご) ぎゅうにゅう いわしのつみれじる	かきあげうどん (ソフトめん) (うどんのしる) (かきあげ) ぎゅうにゅう いそべあえ	☆とうじメニュー☆ むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのみそに ほうれんそうとだいのサラダ かぼちゃのみそしる はちみつゆずゼリー
23(月)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 25%;"> <p>☆クリスマスメニュー☆ コーンピラフ のおヨーグルト もみのきチキン ふゆのポトフ クリスマスケーキ</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>もうすぐ冬至です</h3> <p>冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>つぼみを 食べる野菜 <b>ブロッコリー</b></p> <p>ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。</p> </div> </div>			

