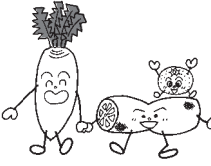


平成19年12月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈中学部・高等部〉



京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会

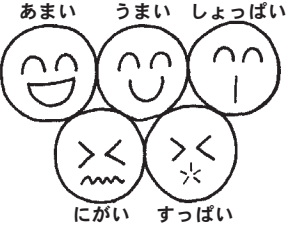
※食材の単位は(g)です。

日 (曜日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
栄養量	エネルギー787kcal, たんぱく質36.2g	エネルギー881kcal, たんぱく質32.9g	エネルギー867kcal, たんぱく質37.3g	エネルギー861kcal, たんぱく質38.1g	エネルギー785kcal, たんぱく質32.1g
献立名	ごはん 牛乳 ①さけのみそマヨネーズ焼き ②小松菜のごまあえ ③あらめの煮つけ ④すまし汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①鶏肉のカレーヨーグルト煮 ②野菜のフレンチソースあえ ③スイートポテト	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚揚げのみそ炒め ②たらこのはくあげ ③ナムル ④はるさめのスープ	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②五目煮豆 ③小松菜の煮びたし ④みかん	麦ごはん 牛乳 ①すき焼き風煮 ②和風サラダ ③かきたま汁
内容	①さ け (70) 料 理 酒 (2.2) 塩 (0.11) こ しょう (0.01) たまねぎ (27.5) さ と う (0.55) 信 州 み そ (3.3) マヨネーズ (3.3) ②小 松 菜 (65) にんじん (10) すりごま (3.5) み り ん (1.7) こいくちしょうゆ (3.4) けずりぶし (0.2) ③あ ら め (4) 油 あ げ (10) にんじん (8) ひまわり油 (0.4) 三 温 糖 (0.7) み り ん (2) こいくちしょうゆ (2.6) けずりぶし (0.3) ④生 ふ (10) 青 ね ぎ (5) 塩 (0.3) うすちしょうゆ (3) けずりぶし (0.8) だし昆布 (0.8)	①鶏 肉 (66) ヨーグルト (5.5) にんにく (0.22) しょうが (0.22) 塩 (0.22) たまねぎ (27.5) ヨーグルト (16.5) トマトケチャップ (5.5) カレ ー 粉 (0.33) 塩 (0.11) こ しょう (0.01) さ と う (0.77) グリーンアスパラ (14.3) ②キャベツ (60) にんじん (5) 黄ピーマン (15) オリーブオイル (0.8) さ と う (1.2) 塩 (0.6) こ しょう (0.01) 米 酢 (2.5) ③さつまいも (50) さ と う (5) パ タ ー (3) 生クリーム (10) 鶏 卵 (1)	①厚 あ げ (45) けずりぶし (0.9) 三 温 糖 (1) こいくちしょうゆ (1.8) 豚 肉 (35) 塩 (0.1) こ しょう (0.01) たまねぎ (30) 干しいたけ (1) 青 ね ぎ (5) しょうが (0.4) たけのこ (缶) (15) ひまわり油 (1) 赤 み そ (3) さ と う (1.5) 料 理 酒 (1) トウバンジャン (0.1) こいくちしょうゆ (2) ご ま 油 (0.6) ②た ら (50) しょうが (1.2) こいくちしょうゆ (1.84) 片 くり 粉 (8) ひまわり油 (2.5) ③切 干 大 根 (7) にんじん (5) 水 菜 (10) ご ま 油 (0.8) さ と う (0.8) うすちしょうゆ (2.5) 米 酢 (1.5) ④緑豆はるさめ (6) にんじん (5) は く さい (25) けずりぶし (1.7) 塩 (0.4) こ しょう (0.01) 料 理 酒 (1) うすちしょうゆ (4)	①さ ば (70) しょうが (2.4) 三 温 糖 (1.5) 料 理 酒 (3) こいくちしょうゆ (3.4) ②大 豆 (10) ち く わ (10) こんにゃく (10) にんじん (10) 切 こんにゃく (1) こいくちしょうゆ (2.4) 三 温 糖 (1) ③油 あ げ (15) にんじん (5) 小 松 菜 (65) も や し (10) み り ん (1.1) さ と う (0.5) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2) ④み か ん (75)	①牛 肉 (44) たまねぎ (55) 焼 どう ぶ (44) 糸こんにゃく (22) 青 ね ぎ (16.5) 切 り ぶ (3.3) ひまわり油 (1.1) さ と う (2.2) 料 理 酒 (1.1) こいくちしょうゆ (7.15) ②キャベツ (40) にんじん (5) だいこん (15) 塩 (0.2) 生わかめ (5) うすちしょうゆ (2.7) 米 酢 (2) さ と う (0.8) ③鶏 卵 (25) み つ ば (3) 塩 (0.3) うすちしょうゆ (3) 片 くり 粉 (1) けずりぶし (0.8) だし昆布 (0.8)
後期食	① けずりぶし・片くり粉 ③ 油あげ→絹ごし豆腐 ④ 生ぶ→切りぶ	① 鶏肉→鶏ひき肉・片くり粉 ③ 鶏卵なし	④ 緑豆はるさめ→はるさめ	② ちくわ→はんぺん こんにゃく→ごぼう ③ 油あげ→厚あげ ④ みかん→みかん (缶)	① 焼どうぶ→絹ごし豆腐 糸こんにゃくなし
中期食	① けずりぶし・片くり粉 ② すりごま→わりごま ③ 油あげ→絹ごし豆腐 ④ 生ぶ→切りぶ	① 鶏肉→鶏ひき肉・片くり粉 ③ 鶏卵なし	④ 緑豆はるさめ→はるさめ	② ちくわ→はんぺん こんにゃく→ごぼう ③ 油あげ→厚あげ ④ みかん→みかん (缶)	① 焼どうぶ→絹ごし豆腐 糸こんにゃくなし
初期食	① けずりぶし・片くり粉 ② すりごま→わりごま ③ 油あげ→絹ごし豆腐 ④ 生ぶ→切りぶ	① 鶏肉→鶏ひき肉・片くり粉 ③ 鶏卵なし・牛乳	④ 緑豆はるさめ→はるさめ	② ちくわ→はんぺん こんにゃく→ごぼう ③ 油あげ→厚あげ ④ みかん→みかん (缶)	① 焼どうぶ→絹ごし豆腐 糸こんにゃくなし

日 (曜日)	10日 (月)	11日 (火)
栄養量	エネルギー784kcal, たんぱく質36.2g	エネルギー861kcal, たんぱく質37.9g
献立名	①中華丼 牛乳 ②ほうれん草ともやしのナムル ③わかめスープ	カットパン いちごジャム 牛乳 ①チキンの香草焼き ②ミネストローネ ③野菜のドレッシングあえ
内容	①お ぎ え び (36) 豚 肉 (36) は く さい (54) にんじん (132) たけのこ (缶) (132) うずら卵 (缶) (24) 干しいたけ (0.96) き め さ や (132) しょうが (1.32) ひまわり油 (1.32) さ と う (1.32) 片 くり 粉 (264) 塩 (0.24) こいくちしょうゆ (3) うすちしょうゆ (3.6) ②ほうれん草 (70) も や し (20) さ と う (1) ご ま 油 (1) うすちしょうゆ (3.3) 米 酢 (1.5) ③生 わ か め (5) 絹ごし豆腐 (20) たまねぎ (20) チキンスープ (15) 料 理 酒 (1) 塩 (0.4) こ しょう (0.01) うすちしょうゆ (2.3) こいくちしょうゆ (0.5)	①鶏 肉 (80) 塩 (0.72) こ しょう (0.01) 料 理 酒 (1.98) たまねぎ (132) パ セ リ (0.24) パ ジ ル (0.01) パ ン 粉 (1.32) ②ベーコン (8) 手 亡 豆 (15) たまねぎ (45) にんじん (15) にんにく (0.4) ホルモマ (缶) (35) オリーブオイル (1) チキンスープ (10) こ しょう (0.01) ロ ー リ エ (0.01) 塩 (0.6) ③キャベツ (50) 三 度 豆 (15) コ ー ン (10) ひまわり油 (1) さ と う (0.8) 塩 (0.6) こ しょう (0.01) 米 酢 (2.5)
後期食	① たまねぎ・うずら卵なし	① 鶏肉→鶏ひき肉
中期食	① たまねぎ・うずら卵なし	① 鶏肉→鶏ひき肉 チキンスープ
初期食	① たまねぎ・うずら卵なし	① 鶏肉→鶏ひき肉 チキンスープ

味わう力を育てる

食べ物の味を識別する感覚が味覚です。味は舌の上を中心に口内に存在している「味蕾（みらい）」という味細胞で感じます。
味には、甘味・塩味・うま味・酸味・苦味の5つがあります。
このうち、甘味・塩味・うま味は本能的に好まれる味です。この3つの味は、人が生きていくために欠かせない栄養素の存在を示す味です。甘味はエネルギーになる食べ物の味、塩味は人の体にとって欠かせない塩分（ナトリウム）の味、うま味は体を作るために必要なたんぱく質（アミノ酸）の味です。



一方、酸味や苦味は、腐敗や毒物を示す味と判断され本能的には好まれない味です。これらは、繰り返し食べると味覚の経験の蓄積によって、食べられるようになってきます。

味わう力を育てるために・・・

- ※ 加工食品は味が濃く、うま味調味料が多く使われています。多用すると、味覚の発達を妨げてしまう可能性もあります。
薄味で、素材の味を生かした食事で様々な味を経験することが大切です。
- ※ 繰り返しや様々な味覚の経験によって食べられるようになります。
あせらずいっしょに食べる楽しさを積み重ねていくことも大切です。





日 (曜日)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
栄養量	エネルギー811kcal, たんぱく質30.3g	エネルギー805kcal, たんぱく質33.6g	エネルギー935kcal, たんぱく質28.8g
献立名	ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②聖護院大根とおあげのたいたん ③小松菜とじゃこの炒め物	麦ごはん ①ぶりの照焼き ②煮びたし ③金時豆の甘煮 ④豚汁 ⑤ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①ハッシュドビーフ ②野菜のマリネ ③ポテトのハーブ焼き ④りんごのコンポート
おかずの内 容	①牛 肉 (45) じゃがいも (80) たまねぎ (35) ひまわり油 (1) 三 温 糖 (2) 料 理 酒 (2) こいくちしょうゆ (6)	①ぶ り (70) 料 理 酒 (1.1) 三 温 糖 (0.77) こいくちしょうゆ (2.64) み り ん (1.32) 料 理 酒 (1.1) 三 温 糖 (0.77) こいくちしょうゆ (2.64) み り ん (1.32) ②し め じ (10) に ん じ ん (5) ほうれん草 (65) さ と う (0.5) み り ん (1.1) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2) ③金 時 豆 (12) 三 温 糖 (3.2) うすくちしょうゆ (0.8)	①牛 肉 (49.5) たまねぎ (77) に ん じ ん (13.2) マッシュルーム (13.2) ホールトマト(缶) (13.2) ひまわり油 (0.99) ひまわり油 (1.32) パ タ ー (7.7) 小 麦 粉 (11) ロ ー リ エ (0.02) 塩 (0.99) こし ょう (0.02) バーベキューソース (8.25) ウスターソース (3.08) こいくちしょうゆ (1.43) ②キャベツ (40) に ん じ ん (10) ブロッコリー (30) ひまわり油 (1) さ と う (0.8) 塩 (0.6) こし ょう (0.01) 米 酢 (2.5) ③じゃがいも (60) オリーブオイル (0.5) 塩 (0.2) こし ょう (0.01) パ ジ ル (0.01)
	②聖護院だいこん (60) 油 あ げ (10) うすくちしょうゆ (4) み り ん (0.5) けずりぶし (1)	④豚 肉 (10) だいこん (20) たまねぎ (20) ご ぼ う (8) に ん じ ん (5) けずりぶし (1.5) 青 ね ぎ (5) 赤 み そ (11) ⑤ヨーグルト (85)	④り ん ご (60) さ と う (3.5)
	③小 松 菜 (70) しらすぼし (5) い り ご ま (1) ひまわり油 (0.7) み り ん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8)		
	②油あげ→厚あげ ③しらすぼし→おきえび いりごま→ねりごま		
後期食			
中期食	②油あげ→厚あげ ③しらすぼし→おきえび いりごま→ねりごま		③ オリーブオイルなし 牛乳
初期食	②油あげ→厚あげ ③しらすぼし→おきえび いりごま→ねりごま		③ オリーブオイルなし 牛乳

聖護院だいこん

聖護院だいこんは、京野菜の1つです。
大きくて丸く、カブラのような形をしています。

江戸時代、尾張の国から奉納された長
大根を見てその立派さに驚き、種を採り
聖護院で栽培したのが始まりといわれて
います。数年栽培しているうちに、丸型
のものが育つようになりました。

味は甘く、辛味がないのが特徴です。
長時間炊いても煮崩れせず、とろけるよ
うな味わいになります。



12月の給食では・・・

「聖護院だいこんとおあげのたいたん」
に使っています。
京都では「煮る」ことを「たく」とも言い、
「煮物」を「たいたん（＝たいたもの）」
といいます。聖護院だいこんと油揚げを
薄味のだしで煮たものです。

日 (曜日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
栄養量	エネルギー783kcal, たんぱく質27.9g	エネルギー782kcal, たんぱく質31.8g	エネルギー816kcal, たんぱく質29g	エネルギー817kcal, たんぱく質36.4g	エネルギー836kcal, たんぱく質32.2g
献立名	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大根の角煮 ②ごま酢あえ ③かぼちゃのいとこ煮	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②ブロッコリーのおかかあえ ③あっさり煮 ④白菜の吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①ハンバーグ ②野菜のスープ煮 ③かぶのピクルス ④みかん	ごはん 牛乳 ①かれの野菜あんかけ ②ひじき豆 ③ほうれん草と白菜の土佐酢あえ ④みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のカチャトーラ ②野菜のカレーマリネ ③オニオンスープ ④黒糖プリン
おかずの内 容	①豚 肉 (44) しょうが (1.1) ひまわり油 (1.1) だいこん (82.5) に ん じ ん (16.5) 三 温 糖 (1.1) こいくちしょうゆ (3.85) うすくちしょうゆ (1.43) み り ん (1.43) 料 理 酒 (1.1)	①鶏 肉 (33) 鶏 卵 (60.5) 片 くり 粉 (2.2) たまねぎ (49.5) 青 ね ぎ (11) さ と う (0.55) うすくちしょうゆ (5.72) ②ブロッコリー (45) 花 かつ お (0.6) み り ん (0.6) こいくちしょうゆ (2) だし 昆 布 (0.1) ③くきわかめ (15) 料 理 酒 (1) こいくちしょうゆ (2.2) 三 温 糖 (1.5) い り ご ま (1) ④は く さい (30) に ん じ ん (5) 絹ごし豆腐 (20) けずりぶし (1.5) しょうが (0.5) み り ん (0.6) 塩 (0.3) うすくちしょうゆ (3.2) 片 くり 粉 (1.7)	①牛 ひ き 肉 (35) 豚 ひ き 肉 (20) たまねぎ (25) ひまわり油 (0.5) パ ン 粉 (6) 牛 乳 (7.5) 鶏 卵 (6) 塩 (0.3) こし ょう (0.01) ナ ツ メ グ (0.01) ひまわり油 (0.5) マッシュルーム (6) トマトケチャップ (10) トマトピューレ (2) ウスターソース (2) さ と う (0.5) ②じゃがいも (20) たまねぎ (20) に ん じ ん (10) キャベツ (55) パ セ リ (0.9) チキンスープ (17) 塩 (0.4) こし ょう (0.01) うすくちしょうゆ (2.6) ロ ー リ エ (0.01) ③か ぶ ら (40) 黄ピーマン (5) 米 酢 (2) さ と う (1) 塩 (0.3) ロ ー リ エ (0.01) ④み か ん (75)	①か れ い (70) 料 理 酒 (1.1) うすくちしょうゆ (1.1) 片 くり 粉 (7.86) ひまわり油 (3.3) たまねぎ (66) に ん じ ん (11) 青 ね ぎ (5.5) 干しいたけ (1.1) 片 くり 粉 (1.1) さ と う (0.77) こいくちしょうゆ (3.3) うすくちしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.88) しょうが (1.76) ②大 豆 (7) ひ じ き (5) に ん じ ん (5) ひまわり油 (0.5) 三 温 糖 (1.2) み り ん (2.3) こいくちしょうゆ (3.8) けずりぶし (0.5) ③ほうれん草 (40) は く さい (50) 花 かつ お (1) み り ん (1.3) こいくちしょうゆ (2.7) うすくちしょうゆ (0.5) 米 酢 (1.5) だし 昆 布 (0.2) ④里 芋 (生) (20) セ リ (5) けずりぶし (1.4) 赤 み そ (5) 信 州 み そ (6)	①鶏 肉 (66) 塩 (0.22) こし ょう (0.02) たまねぎ (33) し め じ (11) エリンギ (11) キャベツ (44) に ん に く (0.66) ホールトマト(缶) (22) オリーブオイル (0.55) 塩 (0.55) こし ょう (0.01) ウスターソース (2.2) こいくちしょうゆ (1.65) ロ ー リ エ (0.01) ②カリフラワー (40) に ん じ ん (5) ひまわり油 (0.56) さ と う (0.64) 塩 (0.48) カ レ ー 粉 (0.08) 米 酢 (2) ③たまねぎ (50) ひまわり油 (0.5) チキンスープ (15) こいくちしょうゆ (0.5) うすくちしょうゆ (2) 塩 (0.3) こし ょう (0.01) ④鶏 卵 (20) 牛 乳 (40) 黒 ざ と う (6) パニエッセンス (0.01) さ と う (2)
	②キャベツ (60) 三 度 豆 (15) すりごま (2) さ と う (1.1) うすくちしょうゆ (3.3) 米 酢 (2.5)				
	③か ぼ ち ゃ (60) 小 豆 (7) み り ん (1) うすくちしょうゆ (4) さ と う (3) けずりぶし (0.3)				
	①豚肉→豚ひき肉 塩・たまねぎ・片くり粉	③いりごま→ねりごま	④みかん→みかん(缶)		①鶏肉→鶏ひき肉 料理酒・片くり粉
後期食					
中期食	①豚肉→豚ひき肉 塩・たまねぎ・片くり粉 ②すりごま→ねりごま	③いりごま→ねりごま	④みかん→みかん(缶)		①鶏肉→鶏ひき肉 料理酒・片くり粉
初期食	①豚肉→豚ひき肉 塩・たまねぎ・片くり粉 ②すりごま→ねりごま	③いりごま→ねりごま	④みかん→みかん(缶)		①鶏肉→鶏ひき肉 料理酒・片くり粉

※栄養量は、普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。

