



# 12月 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	献立のねらい
1 (月)	うどん			うどん		608 26.6 403 2.2	・体を温める料理 を食べよう (のっぺいうど ん)
	牛乳	牛乳					
	のっぺいうどん 	鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ	でんぷん	醤油 塩 みりん かつおだし		
	こんにやくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにやく		和風ドレッシング		
	ちくわの二色揚げ 	ちくわ		小麦粉 ごま 油	カレー粉 フィッシュカルシウム		
2 (火)	米飯			米		697 24.1 371 2.4	・お楽しみ給食
	牛乳	牛乳					
	冬野菜のカレー 	豚肉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー りんご トマト	油 じゃがいも	こしょう チャツネ ルウ 中濃ソース カレー粉 フィッシュカルシウム		
	ツナサラダ	まぐろ油漬	キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング		
	お楽しみデザート			お楽しみデザート			
3 (水)	米飯			米		598 26.1 398 1.8	・ふるさと給食 (豚肉、焼き豆 腐、もやし)
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐 	豚肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 えのきたけ 根深ねぎ	油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	おひたし	油揚げ	ほうれん草 キャベツ		酒 醤油 かつおだし		
	みかん 		みかん				
4 (木)	米飯			米		613 23.4 309 2.4	・お腹をきれいに する食べ物を食べ よう(海藻)
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ 	鶏肉	たまねぎ りんご にんにく	パン粉 油 砂糖 でんぷん	醤油 塩 赤ワイン 酢 こしょう		
	海藻サラダ	ひじき わかめ とさかのり 茎わかめ めかぶ 赤つのまた	もやし とうもろこし		和風ごま醤油ドレッシング		
	みそ汁	油揚げ みそ	大根 白菜 にんじん 根深ねぎ		かつおだし		
5 (金)	米飯			米		613 29.4 479 2.4	・旬の食材 (白菜、春菊)
	牛乳	牛乳					
	ちゃんこ鍋 	豚肉 豆腐 肉団子	にんじん しめじ こんにやく 白菜 春菊		とんこつスープ 酒 醤油 塩 かつおだし		
	野菜のごま和え		小松菜 もやし にんじん	砂糖 ごま	醤油		
	さんが焼き	あじ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ	油 でんぷん	醤油 砂糖 塩		
8 (月)	米飯			米		574 24.3 352 2.1	・体を作る食べ 物を食べよう (卵、ツナ、豆 腐)
	牛乳	牛乳					
	まぐろの二色丼 	まぐろ油漬 鶏卵 かつお節	しょうが グリンピース	砂糖 油	醤油 酢 塩 酒 みりん		
	ゆかりあえ 		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう 根深ねぎ	ごま油	かつおだし 酒 みりん 塩		
9 (火)	米飯			米		620 24.8 291 1.9	・魚を食べよう (さば)
	牛乳	牛乳					
	さばの香味焼き 	さば	しょうが	ごま	酒 醤油 みりん 赤唐辛子粉		
	野菜のレモンじょうゆ和え		ほうれん草 もやし にんじん レモン		醤油 酒 かつおだし		
	かき玉汁	鶏卵	たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	でんぷん	酒 薄口醤油 塩 かつおだし		
10 (水)	食パン			パン		760 26.6 391 3.7	・血液を作る食べ 物(あさり)
	牛乳	牛乳					
	メンチカツ 	鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ	油 パン粉 でんぷん 砂糖	醤油 塩		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーン ドレッシング		
	クラムチャウダー 	ベーコン あさり 牛乳	たまねぎ にんじん パセリ	油 じゃがいも	白ワイン スープストック 塩 こしょう ルウ		
11 (木)	米飯			米		604 21.7 280 2.4	・はしを上手に使 おう
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが 	豚肉	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
	茎わかめサラダ 	茎わかめ	もやし とうもろこし		和風ドレッシング		
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		

日 (曜)	献立	主に体を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	献立のねらい
12 (金)	米飯 牛乳 みそおでん 小松菜のツナ和え きなこプリン	たんぱく質、無機質を多く含む 牛乳 豚肉 ちくわ みそ さつまあげ 生揚げ まぐろ油漬け 乳製品 牛乳 きな粉 脱脂粉乳	カロテン、ビタミンCを多く含む 大根 こんにゃく しょうが 小松菜 キャベツ 肉製品 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 油 砂糖	醤油 かつおだし 酢 醤油 塩	623 24.8 404 1.8	・ふるさと給食 (こんにゃく、ちくわ、さつまあげ) 
15 (月)	ソフトめん 牛乳 カレーソース グリーンサラダ 蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマト りんご キャベツ きゅうり いんげん	ソフトめん 油 ホットケーキの素 砂糖 油	塩 こしょう 中濃ソース とんこつスープ チャツネ カレー粉 ルウ フィッシュカルシウム フレンチドレッシング	707 27.6 422 2.8	・給食の蒸しパンを味わおう
16 (火)	米飯 牛乳 中華丼 大根ときゅうりの中華漬け ショーロンボー	牛乳 豚肉 うすら卵 いか なた 豚肉 豚肉	しょうが にんにく にんじん 白菜 チンゲンサイ 大根 きゅうり キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが	米 油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま油 油 はるさめ 砂糖 でんぷん 小麦粉 ショートニング	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース 酢 醤油 塩	608 23.3 309 2.0	・旬の食べ物 (白菜、大根) 
17 (水)	ロールパン 牛乳 もみの木ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ いちごのカップケーキ	牛乳 鶏肉 豚肉 牛乳 牛乳 豆乳 大豆粉	たまねぎ えのきたけ トマト にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし パセリ いちご	パン 油 砂糖 油 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム 米粉 砂糖 油 ショートニング	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン イタリアンドレッシング 塩 こしょう コンソメスープの素 とんこつスープ	672 34.0 354 2.6	・彩りを楽しもう
18 (木)	米飯 牛乳 ツナ入り厚焼卵 きんぴら いものこ汁	牛乳 鶏卵 かつお かつお節 豆腐 みそ	大根 しめじ 根深ねぎ 大根 しめじ 根深ねぎ	米 油 砂糖 でんぷん 油 砂糖 ごま 里芋	醤油 酢 みりん 塩 かつおだし みりん 醤油 赤唐辛子粉 かつおだし	569 18.7 343 2.0	・卵料理を食べよう 
19 (金)	米飯 牛乳 かぼちゃのコロッケ ごぼうとれんこんのサラダ 豚汁	牛乳 かぼちゃ 豚肉 豆腐 みそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ ごぼう れんこん にんじん 大根 根深ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でんぷん 香りごまドレッシング かつおだし	塩 塩	645 19.7 344 1.6	・冬至献立 
22 (月)	揚げパン 牛乳 大豆とウインナーのトマト煮 ほうれん草とコーンのサラダ 型抜きチーズ	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト ほうれん草 キャベツ とうもろこし	パン 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	塩 こしょう 赤ワイン スープストック トマトケチャップ ウスターソース クリーミーコーン ドレッシング	698 24.9 400 2.9	・給食の揚げパンを味わおう

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。  
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。  
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。  
 ※食材の使用については安全確認に努めていきます。  
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。  
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。  
 ※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。  
 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。  
 ※表記されている栄養価は3・4年生の数値です。

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！ 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

