

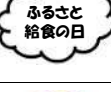


12月 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

中学校

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		807 34.5 452 2.9	・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		
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく		和風ドレッシング		
2 (火)	ちくわの二色揚げ 	ちくわ		小麦粉 こま 油	カレー粉 フィッシュカルシウム	816 27.6 396 2.8	・お楽しみ給食
	米飯			米			
	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		
3 (水)	ツナサラダ	まぐろ油漬け	キャベツ とうもろこし		青じそドレッシング	718 30.8 499 2.2	・ふるさと給食 (豚肉、焼き豆 腐、もやし)
	お楽しみデザート			お楽しみデザート			
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
4 (木)	肉豆腐 	豚肉 焼き豆腐	にんじん 白菜 えのきだけ 根深ねぎ	油 砂糖	酒 みりん 醤油	747 28.2 327 3.0	・お腹をきれいに する食べ物を食べ よう(海藻)
	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				
	ふりかけ				かつおごまふりかけ		
5 (金)	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	746 35.7 567 2.9	・旬の食材 (白菜、春菊)
	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		
	ちゃんこ鍋 	豚肉 豆腐 肉団子	にんじん しめじ こんにゃく 白菜 春菊		とんこつスープ 酒 醤油 塩 かつおだし		
8 (月)	野菜のごま和え		小松菜 もやし にんじん	砂糖 こま	醤油	679 28.2 379 2.6	・旬の食材 (白菜、春菊)
	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		
	のりの佃煮	のり 寒天		砂糖 でんぷん	醤油		
	まぐろの二色丼 	まぐろ油漬け 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		
9 (火)	ゆかりあえ 		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩	738 28.4 303 2.3	・体を作る食べ 物(卵、ツナ、豆 腐)
	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		
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
10 (水)	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	880 29.9 422 4.4	・魚を食べよう (さば)
	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 えのきだけ 根深ねぎ	でんぷん	酒 薄口醤油 塩 かつおだし		
	食パン			パン			
11 (木)	牛乳	牛乳				721 25.0 290 2.8	・はしを上手に使 おう
	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)	ココアシロップ			砂糖	ココアパウダー 塩	721 25.0 290 2.8	・はしを上手に使 おう
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが 	豚肉	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
11 (木)	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	721 25.0 290 2.8	・はしを上手に使 おう
	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	たんぱく質、無機質を多く含む	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂質を多く含む		728 28.3 425 2.6	
	牛乳	牛乳					
	みそおでん	豚肉 ちくわ みそ さつまあげ 生揚げ	大根 こんにやく しょうが	じゃがいも 砂糖	醤油 かつおだし		
	小松菜のツナ和え	まぐろ油漬け	小松菜 キャベツ	ごま油	酢 醤油 塩		
	きなこプリン	乳製品 牛乳 きな粉 脱脂粉乳		油 砂糖			
15 (月)	ソフトめん			ソフトめん		861 33.3 464 3.4	
	牛乳	牛乳					
	カレーソース	豚肉 鶏肉	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	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		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり いんげん		フレンチドレッシング		
16 (火)	米飯			米		713 26.2 325 2.4	
	牛乳	牛乳					
	中華丼	豚肉 鶏肉 うすら卵 いか なた	しょうが にんにく にんじん 白菜 チンゲンサイ	油 でんぷん ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース		
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	ショーロンボー	豚肉	キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが	油 はるさめ 砂糖 でんぷん 小麦粉 ショートニング	塩		
17 (水)	ロールパン			パン		835 40.3 389 3.1	
	牛乳	牛乳					
	もみの木ハンバーグ	鶏肉 豚肉	たまねぎ えのきたけ トマト にんにく しょうが	油 砂糖	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン		イタリアンドレッシング		
	コーンポタージュ	牛乳	たまねぎ とうもろこし パセリ	油 じゃがいも バター 小麦粉 生クリーム	塩 こしょう コンソメスープの素 とんこつスープ		
	いちごのカップケーキ	豆乳 大豆粉	いちご	米粉 砂糖 油 ショートニング			
18 (木)	米飯			米		680 21.6 365 2.4	
	牛乳	牛乳					
	ツナ入り厚焼卵	鶏卵 かつお かつお節		油 砂糖 でんぷん	醤油 酢 みりん 塩 かつおだし		
	きんぴら		ごぼう にんじん こんにやく	油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤唐辛子粉		
19 (金)	米飯			米		765 22.5 368 1.8	
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃのコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でんぷん	塩		
	ごぼうとれんこんのサラダ		キャベツ ごぼう れんこん		香りごまドレッシング		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 根深ねぎ		かつおだし		
22 (月)	揚げパン			パン 油 砂糖		863 29.4 429 4.0	
	牛乳	牛乳					
	大豆とウインナーのトマト煮	ウインナー 大豆	たまねぎ にんじん トマト	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		
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		クリーミーコーン ドレッシング		
	型抜きチーズ	チーズ					

※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。

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。

