

令和5年
12月分

中学校給食献立表

(令和5年12月1日～12月20日 14回)

松原市教育委員会

月	火	水	木	金
				1 <small>エネルギーkcal</small> 660 <small>たんぱく質g</small> 28.7 <small>しじょうg</small> 13.9 飲むヨーグルト 赤 味噌すき煮 ぶたにく 25 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 いとこんにゃく 10 しめじ 5 緑 はくさい 30 緑 とうふ 20 赤 鶏肉の塩こうじ焼き とりにく 60 赤 あらびきこしょう 0.03 しおこうじ 3.8 しろねぎ 5 緑 こんぶパウダー 0.02 赤 みりん 0.5 さとう 2.2 黄 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 1 あかみそ 9 赤 おかか和え ほうれんそう 10 緑 もやし 30 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2 はなかつお クラス1ふくろ 赤
				栄養三色 あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑…からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら

★印のある食品は「12月分原料配合表」に記載があります。

4 690 28.4 25.1 生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ 鯖の塩焼き 1きれ 赤 さば ほねにきをつけよう! 	5 599 16.4 5.8 飲むヨーグルト 赤 チヂミ ★チヂミ 1まい 赤 緑 黄 あげあぶら(こめ) 黄 中華丼 ご飯 こめ 80 黄 ぶたにく 10 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 はくさい 50 緑 なたと 5 赤 チンゲンサイ 40 緑 どんこスープ 1.5 にほんしゆ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 ごまあぶら 0.2 黄 でんぶん 2.5 黄 豚肉の生姜炒め ぶたにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 たまねぎ 25 緑 にほんしゆ 0.5 さとう 1 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 	6 620 23.3 17.6 生乳 赤 おにぎり 1こ こめ 45 黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15 黄 鶏肉のスタミナ炒め とりにく 15 赤 にんにく 0.1 緑 キャベツ 25 緑 にはんしゆ 0.5 さらとう 0.1 黄 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.5 ヨーグルト ★ヨーグルト 1こ 赤 	7 673 21.9 22.7 生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ 白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 10 緑 キャベツ 30 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄 	8 745 21.9 20.2 冬野菜のカーレーライス ご飯 80 黄 こめ ぎゅうミンチ 10 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 れんこん 5 緑 とうがらし 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめカーレーウ 20 黄 こんぶパウダー 0.02 赤 しお 0.2 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1 飲むヨーグルト 赤 フランクフルト フランクフルト 1ぼん 赤 ツナのマリネ まぐろフレーク 5 赤 だいこん 35 緑 ゆでじお 0.1 きざみパセリ 0.05 緑 オリーブオイル 1.5 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 ★ワインビネガー 0.9 さとう 1.2 黄 うすくちしょうゆ 0.8
11 686 23.0 20.4 生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ 竹輪の磯辺揚げ カットちくわ 37.5 赤 あおのり 0.1 赤 しお 0.1 にほんしゆ 0.3 こむぎこ 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 	12 720 25.8 16.8 飲むヨーグルト 赤 ご飯 80 黄 こめ ユーリンチー とりにく 60 赤 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 8 黄 あげあぶら(こめ) 黄 にんにく 0.1 緑 しょうが 0.1 緑 しろねぎ 2 緑 みりん 0.6 さとう 1.8 黄 こいくちしょうゆ 3 す 0.8 塩ぼん酢和え えのきたけ 5 緑 はくさい 35 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 みりん 0.6 しお 0.4 ゆずじる 0.5 緑 すだちじる 0.3 緑 	13 601 21.0 17.2 生乳 赤 わかめスープ たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 かいばしらみずに 10 赤 チンゲンサイ 30 緑 ほしわかめ 0.2 赤 とりからスープ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 揚げ餃子 ぎょうざ 2こ 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ナムル もやし 30 緑 にんじん 2 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.4 ごまあぶら 0.4 黄 	14 675 22.6 25.2 生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ ミートボールのケチャップソース (にくだんご) 40 赤 あげあぶら(こめ) 黄 ケチャップ 3 ウスターソース 1 さとう 0.3 黄 でんぶん 0.1 ツナサラダ まぐろフレーク 5 赤 はくさい 30 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング クラス1ぼん 黄 	15 651 22.4 15.1 飲むヨーグルト 赤 豆腐の味噌汁 とうふ 25 赤 あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 だいこん 40 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11 赤 しろみそ 3 赤 太刀魚の童田揚げ ソフトちうお 1きれ 赤 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄 小松菜のお浸し もやし 40 緑 こまつな 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.5
18 668 23.9 20.6 生乳 赤 ご飯 80 黄 こめ ししゃもの天ぷら こもちししゃも 1びき 赤 こむぎこ 6 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ほねにきをつけよう! ごま和え はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 うすくちしょうゆ 2.2 しろごま 0.4 黄 	19 627 21.7 18.3 乳酸菌飲料 赤 コッペパン 黄 ハンバーグ 1こ 赤 ハンバーグ ハンバーグ 海藻サラダ きゅうり 30 緑 ホールコーン 3 緑 ほしわかめ 0.2 赤 ゆでじお 0.1 手作りドレッシング しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.6 さとう 1.6 黄 オリーブオイル 2 黄 ゆずじる 1.6 緑 	20 757 25.3 29.9 生乳 赤 ポトフ フランクフルト 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 はつきかぶ 30 緑 ゆでじお 0.1 とりからスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 大根サラダ だいこん 25 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄 クリスマスデザート ★いちごクリームだいふく 1こ 黄 	生徒から募集した献立の紹介 松原第六中学校 1年生の献立 19日 (火) <p>＜メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)＞ 冬至では、おがちゃのにものを食べ、おがぶらに入るの7、おが ちゃのにものをかりにオガチャスープを、おがぶらの かりにゆずの果皮を使ったサラダにしました。</p>	

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
令和5年12月1日

今年も残すところあと一か月になりました。
寒さも一段と厳しさを増して来ています。風邪など引かず、元気に冬休みを過ごせるように、しっかり食べて体力をつけましょう。

年末年始の「行事食」



12月から1月にかけては、たくさんの行事があります。
特別な日に食べる、昔から受け継がれてきた食事のことを『行事食』といいます。代表的なものを紹介します。



大みそか

一年のしめくくりの日です。

月の最後の日は「みそか」といいますが、
12月31日は一年の最後の日なので「大みそか」といいます。
大みそかに年越しそばを食べるのは、
そばは、長くのばして細く切つて作る食べ物なので、
“細く長く”健康で長生きできるようにという縁起を
かついで行われるようになったといわれています。



正月

新しい一年の始まりの日です。

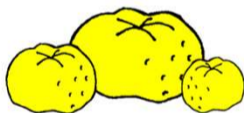
おせち料理 一年間を元気にすごせるように、
お重や料理の一つ一つにいろいろな願いが込められています。
お雑煮 お正月の祝いの汁物です。地域によって雑煮に入る食材や
もちの形はさまざまで、関西は白みそに丸もちが多いようです。
鏡もち もちの上にかざる「だいだい(みかん科)」は、家が代々
続くようにという願いが込められています。



冬至 ~ 12月19日 冬至こんだて ~



冬至とは、一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日で、今年12月22日となっています。
昔からこの日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪を引かずに健康に過ごせるという風習があります。
また、「ん」のつく食べ物を食べると厄除けになるといわれています。
給食には、かぼちゃスープとゆず汁を使ったサラダをメニューに入れました。
季節を感じて、しっかりと味わって食べて下さい。



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表を
ホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからも
アクセスできます。



▲栄養素 (炭水化物等)
いちらんひょう
一覧表

▲原料配合表

学校給食
こんだて
コーナー

12日
(火)

ユーリンチー



【材料(4人分)】

- 鶏肉..... 480g
- ★塩..... ふたつまみ
- ★こしょう..... 少々
- 片栗粉..... 60g
- 揚げ油(米油)..... 適量
- にんにく..... 適量
- しょうが..... 適量
- 白ねぎ..... 20g
- ★みりん..... 小さじ1
- ★砂糖..... 小さじ5
- ★濃口しょうゆ..... 小さじ4
- ★酢..... 小さじ1

【作り方】

- 鶏肉を一口大に切り、★の調味料で下味をつける。
(袋などに入れてよくもみこんでおくとしっかりと味がつきます！)
- 片栗粉をまぶす。
- 180℃の油で、4分30秒ほどかけてカラッと揚げる。
- タレを作る。みじん切りにしたにんにくとしょうがを炒めて、
★の調味料と小口切りにした白ねぎを加え、
揚げた鶏肉にからめて完成。

・献立表の食品の
数量の単位はgです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	%	%	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
	平均値 ※2	669	13.9	25.7	2.69	355	75	4.7	163	0.31	0.45	22	3.7

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20~30%