

平成29年
12月分

中学校給食 献立表

(平成29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		
												エネルギーkcal 801 たんぱくしよくg 31.6 しろうゆg 19.8		
												牛乳 赤		
												わかめスープ		
												とりこ 10 赤		
												はくさい 20 緑		
												もやし 30 緑		
												ほしわかめ 0.5 赤		
												しろねぎ 5 緑		
												とりがらスープ 12		
												しお 0.4		
												こしょう 0.02		
												うすくちしょうゆ 4		
												春雨の和え物		
												はるさめ 6 黄		
												きゅうり 20 緑		
												にんじん 7 緑		
												うすくちしょうゆ 2.5		
												さとう 0.6 黄		
												みりん 0.4		
												ごま団子		
												ごまだんご 1こ 黄		
												あげあぶら(こめ) 黄		
														
4			5			6			7			8		
751			757			820			776			773		
31.4			26.0			29.6			26.2			31.5		
15.1			28.8			29.8			24.9			19.8		
牛乳 赤			牛乳 赤			牛乳 赤			牛乳 赤			牛乳 赤		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄		
ほっけの一夜干し ほっけのいちやぼし 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄			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			鶏肉の香草焼き とりこ 60 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 きざみバジル 0.03 緑 オリーブオイル 1.5 黄 しろワイン 2 ガーリックパウダー 0.02 緑 こいくちしょうゆ 0.75 こなチーズ 1.5 赤 パンこ 2.3 黄 こめあぶら 0.2 黄			うずら卵の串フライ うずらたまごくしフライ 1ぼん 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄			ミートボールの ケチャップ煮 にくだんご(ぶた・とり) しょうが 70 赤 にんにく 0.1 緑 こめサラダあぶら 0.1 黄 トマトみずに 8 緑 ケチャップ 8 さとう 1.3 黄 こいくちしょうゆ 1.3		
いそ煮 ぶたにく 15 赤 にほんしゆ 0.5 にんじん 20 緑 だいこん 30 緑 めひじき 1.6 赤 じゃがいも 30 黄 ひらてん 20 赤 こんにやく 20 ゆでえだまめ 5 緑 ゆでじお 0.1 けずりぶし 1.5 こいくちしょうゆ 7.5 さとう 3.8 黄 みりん 0.5			中華あえ とりフレーク 15 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 0.6 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こめサラダあぶら 0.3 黄			ポトフ フランクフルト 15 赤 しろワイン 0.5 セロリー 3 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 かぶ 40 緑 チンゲンサイ 30 緑 ゆでじお 0.1 とりがらスープ 11 しお 0.8 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8			すまし汁 とりこ 15 赤 にほんしゆ 0.4 にんじん 10 緑 ピーマン 20 緑 たまねぎ 25 緑 とうふ 15 赤 えのきたけ 4 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4			ジュリエヌスープ とりこ 15 赤 セロリー 3 緑 しろワイン 0.5 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 25 緑 きざみパセリ 0.03 緑 とりがらスープ 11 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4.5		
からしあえ こまつな 15 緑 はくさい 30 緑 しめじ 4 緑 ゆでじお 0.1 こながらし 0.5 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.5 こんぶパウダー 0.01 赤			あんかけラーメン ちゅうかめん 75 黄 こめサラダあぶら 2.5 黄			タラモサラダ たらこ 4 赤 こめサラダあぶら 0.2 黄 じゃがいも 30 黄 ホールコーン 5 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.1 こしょう 0.01 マヨネーズ 7 黄			じゃこピーマン ちりめんじゃこ 4 赤 ピーマン 20 緑 こめサラダあぶら 0.2 黄 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.7 黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5			チンゲンサイの ソテー まぐろフレーク 10 赤 こめサラダあぶら 0.2 黄 チンゲンサイ 25 緑 ゆでじお 0.1 ホールコーン 7 緑 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5		
豆乳プリン 1こ 黄			スイートポテト 1こ 黄						里芋のそぼろ煮 ぶたミンチ 10 赤 にほんしゆ 0.5 こめサラダあぶら 0.2 黄 さといも 40 黄 けずりぶし 0.7 さとう 0.7 黄 うすくちしょうゆ 1.8 みりん 0.5 でんぶん 0.2 黄					
11			12			13			14			15		
852			777			770			791			829		
27.2			27.6			30.9			28.3			31.4		
22.2			23.8			21.9			22.3			30.5		
牛乳 赤			牛乳 赤			牛乳 赤			牛乳 赤			牛乳 赤		
カレーライス			揚げ鶏とじゃが芋の 甘辛煮			鮭の甘酢あん			コーヒーストック			さばの味噌だれ		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
ぶたにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 40 黄 カレーこ 0.13 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5 緑 しお 0.4 こしょう 0.03 ケチャップ 2.6 こめカレーうどん 21 黄 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 1.3 とんかつソース 1.3 こんぶパウダー 0.02 赤 とんかつスープ 2.6 とりがらスープ 8			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 黄緑 あげあぶら(こめ) 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こんにやく寒天の サラダ とりフレーク 15 赤 こめサラダあぶら 0.2 黄 キャベツ 25 緑 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 こんにやくかんてん 0.4 赤			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
たまねぎドレッシング 6 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 95 黄			こめ 100 黄		
こめ 100 黄			こめ 100 黄			こめ 10								

18

813

34.2

27.4

牛乳

赤

太刀魚の香味だれ

ソフトたちうお

1きれ

赤

こめあぶら

0.2

黄

にら

3

緑

こいくちしょうゆ

3

黄

さとう

1

黄

にほんしゅ

0.5

黄

みりん

0.5

黄

でんぶん

0.15

黄

大豆の黒砂糖がけ

いりだいず

10

赤

ことう

4

黄

きなこ

1

赤

19

807

30.7

24.0

牛乳

赤

赤だし

とうふ

30

赤

なめこみず

10

緑

だいこん

25

緑

あおねぎ

5

緑

だしこんぶ

1

黄

けずりぶし

2.5

黄

あかみそ

11

赤

はっちょうみそ

4

赤

かぼちゃの天ぷら

かぼちゃ

40

緑

しお

0.4

黄

こむぎこ

7.4

黄

あげあぶら(こめ)

黄

20

818

28.1

25.1

牛乳

赤

ローストチキン

とりにく

40

赤

にんにく

0.1

緑

しお

0.1

黄

あらびきこしょう

0.02

黄

こいくちしょうゆ

0.7

黄

レモンじゅ

0.5

緑

こめあぶら

0.2

黄

花野菜サラダ

ブロッコリー

20

緑

カリフラワー

20

緑

ゆでじお

0.1

黄

ごまクリームドレッシング

6

黄

米粉のみかんタルト

1

黄

20日

(水)

ボルシチ

ウクライナの伝統的な家庭料理の一つです。ビートを使用しているのが特徴です。牛肉や玉ねぎ・キャベツなどのたくさんの野菜が入っています。寒い季節にぴったりの料理です。

ビートとは、砂糖の原料に使われる甜菜(てんさい)と同じ仲間、見た目は赤く、味は甘みがある野菜です。根の部分を食べます。

・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。

12月

給食だより

松原市教育委員会 学校給食課

平成 29 年 12 月 1 日

今年も残すところ1か月となり、冬休みまであと少しです。外から帰ってきた時は、手洗い・うがいをしっかりと、インフルエンザや風邪をひかないようにしましょう。

12月22日は『冬至』です。この日は、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。

冬至に『ん』のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります

なんきん

(かぼちゃ)

れんこん

にんじん

ぎんなん

きんかん

かんてん

うどん

(うどん)

来年1月から3月の献立に、給食献立募集で採用された人の給食の献立が登場します！お楽しみに☆彡

学校給食
こんだて
コーナー

19日
(火)

かぼちゃの天ぷら

【材料】(4人分)
かぼちゃ……中1/4個
塩……………少々
小麦粉………大さじ3
水……………大さじ2
揚げ油……適量

【作り方】
①かぼちゃは7mm位の厚さに切る。
②Aを合わせて、①をくぐらせ、175℃の油で揚げる。

給食で人気の献立です。小麦粉の代わりに、米粉でも作れます。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	820	30 (範囲25~40)	25~30 ※3	3未満	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5
平均値 ※2	795	30□	27.0%	2.8	325	3.2	271	0.44	0.53	31	3.6

※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25%~30%