

令和6年12月分 小 学 校 給 食 予 定 献 立 表												八 尾 市 教 育 委 員 会 八 尾 市 学 校 給 食 会			
月			火			水			木			金			
② ごはん ぎゅうにゅう			③ ぎゅうにゅう			④ ごはん ぎゅうにゅう			⑤ コッペパン ぎゅうにゅう			⑥ ごはん ぎゅうにゅう			
ふゆやさいのみそしる さばのしおやき			だいこんめし だいずミンチカツ			あつあげのカレーに チンゲンサイとササミの いたためもの			ようふうふくめに やきウインナー			にゅうめん あかうおのにつけ			
はくさい 20 緑	さば 1切 赤		こめ 50 黄	だいずミンチカツ1こ 赤		あつあげ(冷) 60 赤	チンゲンサイ 40 緑		とりにく 15 赤	ウインナー 2本 赤		そうめん 10 黄	あかうお 1切 赤		
かぶ 15 緑			もちげんまい 15 黄	こめあぶら 9 黄		ぶたにく 15 赤	じゃがいも 20 黄		たまねぎ 30 黄	トマトケチャップ 6 緑		やきかまぼこ 10 赤	つちしょうが 0.3 緑		
白ねぎ 7 緑	きりぼしだいこんのもの		だいこん 30 緑			たまねぎ 20 緑	とりささみ 5 赤		だいこん 20 緑	水 1 緑		あぶらあげ 7 赤	こいロしゅうゆ 6 緑		
にんじん 7 緑			だいこん・は 2 緑		こまつなのにびたし	にんじん 20 緑	にんじん 10 緑		だいこん 20 緑			たまねぎ 20 緑	さとう 2.3 黄		
とうふ 20 赤			あぶらあげ 10 赤			むきえだまめ 5 赤	うすロしゅうゆ 0.5 緑		にんじん 15 緑			にんじん 5 緑	みりん 2.3 緑		
あぶらあげ 5 赤	きりぼしだいこん 5 緑		ちりめん 3 赤			こめこカレールー 6 黄	しお 0.1 緑		しめじ 5 緑			青ねぎ 5 緑	りょうりしゅ 1.5 緑		
ほしわかめ 0.5 赤	にんじん 10 緑		にんじん 10 緑			けずりぶし 1 緑	こしょう 0.01 黄		とりガラスープ 1.5 緑			けずりぶし 2 緑			
赤みそ 8 赤	こいロしゅうゆ 2.5 緑		だしこんぶ 0.5 緑			とりがラスープ 0.5 緑	こめあぶら 0.3 黄		うすロしゅうゆ 1 緑	キャベツ 35 緑		だしこんぶ 0.5 緑			
白みそ 3 赤	さとう 1 黄		にぼし 2 黄			こいロしゅうゆ 2 緑			白ワイン 1 緑	しお 0.1 緑		うすロしゅうゆ 4 緑			
けずりぶし 2.5 赤	みりん 0.5 黄		うすロしゅうゆ 4 黄			みりん 0.5 黄			しお 0.3 黄	こしょう 0.01 黄		みりん 1 黄			
だしじる 90 黄	こめあぶら 0.3 黄		りょうりしゅ 1 黄			さとう 0.5 黄			こめあぶら 0.5 黄	こめあぶら 0.3 黄		だしじる 100 黄			
	だしじる 15 黄		しお 0.1 黄			だしじる 10 黄			水 40 黄						
			こめあぶら 0.3 黄			こめあぶら 0.3 黄									
			だしじる 90 黄			こめあぶら 0.3 黄									
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	
638	25.7	25.2	631	23.8	26.6	598	22.7	18.7	597	26.7	26.1	599	27.6	13.9	

⑨ ごはん ぎゅうにゅう			⑩ アップルパン ぎゅうにゅう			⑪ げんりょうごはん ぎゅうにゅう			⑫ こくとうパン ぎゅうにゅう			⑬ ごはん ぎゅうにゅう			
ぶたじゃが たまごやき			はなやさいの だいこんとツナのサラダ クリームシチュー			あんかけうどん いかのてんぷら			こうやどうふのすぶたふ ほうれんそうのナムル			カレーライス はくさいとコーンのサラダ			
ぶたにく 30 赤	たまごやき 1こ 赤		ブロッコリー 10 緑	だいこん 40 緑		うどん 60 黄	いかのてんぷら 1こ 赤		こうやどうふ 7 赤	ほうれんそう 35 緑		とりにく 20 赤	はくさい 40 緑		
じゃがいも 50 黄	こめあぶら 0.5 黄		カリフラワー 10 赤	オイルツナ 5 赤		ぶたにく 10 赤	こめあぶら 2.5 黄		こむぎこ 1.5 黄	にんじん 7 緑		じゃがいも 40 黄	ホールコーン 7 緑		
たまねぎ 40 緑			とりにく 20 赤	うすロしゅうゆ 2 黄		あぶらあげ 10 赤			でんぷん 1.5 黄	こいロしゅうゆ 1.5 黄		レンズまめ 5 黄	(タレ)		
にんじん 20 緑	きゃべつのあかしそあえ		じゃがいも 30 黄	さとう 0.5 黄		はくさい 25 緑	てづくりひじきふりかけ		しお 0.1 黄	さとう 0.8 黄		たまねぎ 40 緑	ごまドレッシング 6 黄		
つきこんにゃく 10 緑			たまねぎ 30 黄	す 0.5 黄		たまねぎ 15 緑	ひじき(干) 1 赤		こめあぶら 4 黄	しお 0.1 黄		にんじん 25 緑			
むきえだまめ 5 緑	キャベツ 35 緑		にんじん 15 緑			にんじん 10 緑	こなかつお 0.6 赤		ぶたにく 25 赤	こめあぶら 0.5 黄		カレールー 12 黄			
けずりぶし 1.5 緑	にんじん 10 緑		ぎゅうにゅう 30 赤			けずりぶし 2 赤	いりごま 1 黄		うずらたまご 20 赤			ブルンビュレ 7 緑			
こいロしゅうゆ 5 黄	(タレ)		マーガリン 2.5 黄			だしこんぶ 1 赤	こいロしゅうゆ 1.5 黄		たまねぎ 50 緑			トマトビュレ 3 緑			
さとう 2 黄	赤しそ 0.3 緑		こむぎこ 2.5 黄			りょうりしゅ 1 赤	とけいこ(水煮) 5 緑		にんじん 15 緑			白ワイン 1 緑			
みりん 1 黄	うすロしゅうゆ 2 黄		とりがラスープ 1.5 黄			うすロしゅうゆ 5 黄	みりん 1 黄		ピーマン 5 緑			しお 0.3 緑			
こめあぶら 0.5 黄	す 0.7 黄		白ワイン 1 黄			みりん 1 黄	さとう 1 黄		きくらげ 0.5 緑			こしょう 0.01 黄			
だしじる 30 黄	さとう 0.7 黄		しお 0.4 黄			でんぷん 1.5 黄	しお 0.1 黄		とりがラスープ 1.3 緑			カレーこ 0.1 黄			
	みりん 1 黄		こしょう 0.01 黄			しお 0.2 黄	水 3 黄		こいロしゅうゆ 4.3 黄			がーリッがー 0.01 黄			
			ローリエ 0.01 黄			だしじる 100 黄			トマトケチャップ 3.5 黄			こめあぶら 0.5 黄			
			水 40 黄						さとう 1.8 黄			水 90 黄			
									す 1.2 黄						
									しお 0.05 黄						
									こしょう 0.01 黄						
									こめあぶら 0.5 黄						
									水 15 黄						
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	
606	26.9	16.5	612	26.2	20.8	608	24.2	19.6	623	31.0	24.7	608	20.0	17.2	

⑬ ごはん ぎゅうにゅう			⑭ アップルパン ぎゅうにゅう			⑮ げんりょうごはん ぎゅうにゅう			⑯ こくとうパン ぎゅうにゅう			⑰ ごはん ぎゅうにゅう			
キムチチゲ はるさめのちゅうかあえ			あすかなべ きりぼしだいこんの さっぱりいため			あぶたまどんぶり こまつなとキャベツの こまふうみいため			ボルシチ バジルスパゲティ			がんものにも かぼちゃとさつまいもの コロッケ			
あつあげ(冷) 40 赤	はるさめ 6 黄		とりにく 15 赤	きりぼしだいこん 5 緑		たまご 40 赤	こまつな(八尾産) 15 緑		ぎゅうにく 20 赤	スパゲティ 14 黄		ミニがんもどき 25 赤			
ぶたにく 15 赤	チンゲンサイ 30 緑		とうふ(冷) 20 赤	にんじん 5 緑		あぶらあげ 15 赤	キャベツ 15 緑		じゃがいも 30 黄	ショルダーベーコン 5 赤		ぶたにく 25 赤			
じゃがいも 25 黄	にんじん 7 緑		あぶらあげ 7 赤	うすロしゅうゆ 2 黄		こいロしゅうゆ 2.5 黄	オイルツナ 5 黄		たまねぎ 30 緑	バジルペースト 2 緑		たまねぎ 40 緑			
たまねぎ 20 緑	しお 0.1 黄		はくさい 20 緑	さとう 0.5 黄		さとう 2 黄	にんじん 5 緑		キャベツ 20 緑	たまねぎ 15 緑		にんじん 20 緑			
はくさいキムチ 15 緑	こめあぶら 0.3 黄		にんじん 10 緑	す 1 黄		こなどうふ 3 黄	にんじん 10 緑		しお 0.1 黄	しお 0.1 黄		むきえだまめ 5 緑			
とりがラスープ 1.5 緑	(タレ)		白ねぎ 10 緑	いりごま 1 黄		たまねぎ 40 緑	にんじん 5 緑		ピーツダイス(冷) 10 緑	こしょう 0.01 黄		こんにゃく 10 緑			
コチュジャン 0.5 黄	うすロしゅうゆ 2 黄		しいたけ 5 緑	こめあぶら 0.3 黄		にんじん 10 緑	うすロしゅうゆ 1.5 黄		トマト水煮 15 緑	こめあぶら 0.3 黄		こいロしゅうゆ 5 緑			
こいロしゅうゆ 3 黄	す 0.7 黄		けずりぶし 2 赤			青ねぎ 5 緑	さとう 0.8 黄		トマトケチャップ 7 緑			みりん 1 黄			
さとう 0.1 黄	さとう 0.7 黄		けずりぶし 8 赤			ほししいたけ 0.5 緑	こまあぶら 0.5 黄		とりがラスープ 2 緑			さとう 2 黄			
りょうりしゅ 1 黄	こまあぶら 0.3 黄		ぎゅうにゅう 10 赤			けずりぶし 2.5 黄			がーリッがー 0.05 黄			りょうりしゅ 0.5 黄			
しお 0.1 黄	水 1 黄		みりん 1 赤			うすロしゅうゆ 2 黄			しお 0.3 黄			けずりぶし 2 黄			
トウバンジャン 0.05 黄			りょうりしゅ 1 赤			こいロしゅうゆ 2 黄			こしょう 0.03 黄			だしじる 45 黄			
こしょう 0.01 黄	やきぎょうざ		だしじる 55 赤			さとう 1.2 黄			バター 1 黄			こめあぶら 0.5 黄			
こめあぶら 0.5 黄	ぎょうざ 1こ 緑					みりん 1 黄			こめあぶら 0.5 黄						
水 50 黄	こめあぶら 0.5 黄					でんぷん 1 黄			ローリエ 0.01 黄						
						だしじる 55 黄			ウスターソース 0.5 黄						
									白ワイン 0.5 黄						
									さとう 0.3 黄						
									水 30 黄						
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	
607	21.8	18.1	604	20.8	14.5	628	24.4	19.6	588	24.4	19.2	662	24.0	22.7	

区分		栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中 学 年	12月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
		615	25.0	20.3	2.1	346	97	3.4	285	0.45	0.52	25	4.9
			* 16.2%	* 29.7%									
学校給食摂取基準		640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

* 摂取エネルギー全体における割合

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真は
こちら↓



月			
23	クリスマスこんだてごはん	ぎゅうにゅう	
まぜカレーピラフ		とりにくの	
ノンオイルツナ	20	赤	パーベキューソースかけ
たまねぎ	30	緑	
ホールコーン	12	緑	とりももにく 1切 赤
にんじん	10	緑	しお 0.1
ピーマン	3	緑	こしょう 0.01
カレーこ	1	緑	こめあぶら 0.3 黄
こい口しょうゆ	0.3	緑	トマトケチャップ 2
とりガラスープ	0.5	緑	のうこうソース 2
ウスターソース	1	緑	こい口しょうゆ 0.5
しお	0.1	黄緑	さとう 0.5
こしょう	0.01	黄	つちしょうが 0.5
こめあぶら	0.5	黄	でんぶん 0.3
			が-リッパが- 0.02
			水 8
やさいスープ		ケーキ	
かぶ	20	緑	
たまねぎ	20	緑	1こ 黄
にんじん	15	緑	
ショルダーベーコン	7	赤	
レンズまめ	5	黄	
とりガラスープ	1.5		
うす口しょうゆ	1.5		
白ワイン	1		
しお	0.3		
こしょう	0.01		
水	90		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	
636	29.3	21.0	

12月のもくひょう

すききらいをなくしたなんでも食べよう

なんでも食べると、食べ物たちが協力して、みんなの体をじょうぶにしてくれるよ！赤・黄・緑のグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

(栄養三色の説明は表面にあります。)

新米

お知らせ

今月から

新米になります

滋賀県産

キヌヒカリ

奈良県

奈良

県庁所在地：奈良市

面積：3,690km²（大阪府の1.9倍）人口：約129万人（大阪府の15%）

奈良県は大阪府の東に隣接する県です。海がなく、山や盆地・高原があり、県内の気候には地域差があります。かつては古代の都がおかれ、日本の中心として栄えていました。世界最古の木造建築である法隆寺や大仏で有名な東大寺が世界遺産となり、奈良公園の野生の鹿が国の天然記念物となるなど、今も貴重な文化財や伝統文化が残されている奈良県には、海外からも多くの観光客が訪れています。

産業では、「吉野杉」などを使った割りばしや野球のグローブ、金魚などの生産量が日本一です。食べ物では、白瓜やきゅうりを酒かすで漬けた「奈良漬」、「吉野葛」で作るつるりとした食感の「葛きり」、「三輪そうめん」、柿の葉で包んだ「柿の葉寿司」など有名です。また、特産の農産物に「大和野菜」とよばれる伝統野菜や大和茶、柿などがあります。柿は、栽培に適した風土のため昔から奈良県で多く作られており、正岡子規の俳句に「柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺」とよまれているほどです。

奈良県の郷土料理

6日(金)

にゅうめん・権座

にゅうめんは、そうめん発祥の地とされる奈良県の郷土料理です。権座は、根菜と昆布の煮物で「ごった煮」が「こんざ」になったともいわれています。

17日(火)

飛鳥鍋

野菜や鶏肉を牛乳とだし汁で煮込む鍋料理です。飛鳥時代に唐(今の中国)から伝わった牛乳は高価で、昔は代わりにヤギの乳で作られていたそうです。

12月の

こんだて

から

20日(金)

冬至(かぼちゃ)

昔から、1年で最も夜が長い冬至に栄養豊かなかぼちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。また、冬至には運気が上がるよう「ん」が付くものを食べる風習もあります。かぼちゃの別名は「なんきん」です。

23日(月)

クリスマスこんだて

2学期最後の給食です。チョコレートケーキが付きます。

Let's cook!

23日(月) 鶏肉のパーベキューソースかけ

【材料4人分】

鶏もも肉皮付き…4切(1切50gくらい)

塩・こしょう…少々

油…小さじ1

トマトケチャップ…小さじ2

しょうゆ…小さじ1/3

しょうが…少々(チューブでも可)

ガーリックパウダー…少々

濃厚ソース…小さじ2

さとう…小さじ2/3

片栗粉…小さじ1/4

水…40cc

【作り方】

①オーブンを予熱し、油をひいた天板に塩・こしょうした鶏肉を並べ、230℃で10～15分焼く。

【フライパンの場合】フライパンに油を熱し、塩・こしょうした鶏肉を皮を下向きに並べて両面こんがり焼いたらふたをし、弱火にして中まで火を通す。

②鍋にAを入れ混ぜ、煮立ててソースを作り、①にかける。