

令和6年12月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第100号)

月	火	水	木	金					
2日「世界の料理」	3日	4日	5日	6日					
かぶのクリームシチュー かぶ 40 鶏肉 30 ジャがいも 30 玉ねぎ 40 人参 20 パセリ(乾) 0.01 鶏がらスープ 1.5 牛乳 25 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 ごしょう 0.02 水 30 白隠元豆ペース 5 まぐろ油漬け 8 玉ねぎ 10 人参 5 わき枝豆 3 豆乳 5 ロースハム 5 ほうれん草 25 キャベツ 15 濃口しょうゆ 0.7 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3	ブルボス ウインナー 2本 トマト(水煮) 10 玉ねぎ 6 トマトケチャップ 5 オールスパイス 0.01 ごしょう 0.01 米油 0.3 おから 12 白隠元豆ペース 5 まぐろ油漬け 8 玉ねぎ 10 人参 5 わき枝豆 3 豆乳 5 5 酢 0.3 25 塩 0.1 15 卵不使用マヨ 1袋 0.7 濃口しょうゆ 0.1 塩 0.01 ごしょう 0.3 米油	厚揚げの炒め煮 厚揚げ 50 豚肉 25 チンゲンサイ 25 人参 20 玉ねぎ 25 濃口しょうゆ 1 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 4 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 でん粉 1 水 15 米油 0.5	甘辛れんこん れんこん 30 でん粉 25 米粉 25 米油 20 濃口しょうゆ 25 砂糖 5 みりん 0.5 人参 10 きざみあげ 5 濃口しょうゆ 1.2 オイスターソース 1 人参 10 砂糖 0.2 でん粉 0.5 米油 0.3 1.3 酢 0.3 砂糖 0.1 塩 0.1 米油 0.6	さばの塩こうじ焼き さばの塩こうじ漬け 1切 豚肉 0.2 切り干し大根 35 青ねぎ 15 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 みりん 米油 0.3	豚肉と切り干し大根の炒め物 豚肉 1切 切り干し大根 35 青ねぎ 15 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 みりん 米油 0.3	あさりのスパゲティ スパゲティ 20 あさり 3 ショルダーベーコン 3 キャベツ 2 玉ねぎ 0.5 人参 0.5 しめじ 0.3 にんにく 0.2 パセリ(乾) 0.01 鶏がらスープ 1 白ワイン 2 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.4 ブラックペッパー 0.02 米油 0.5	オムレツ オムレツ 1個 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 45 濃口しょうゆ 3 酢 1 砂糖 0.5	鶏肉のから揚げ 鶏肉 78 にんにく 0.3 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 でん粉 8 米油 8 ジャがいも 40 パセリ(乾) 0.01 塩 0.1	高野豆腐の含め煮 高野豆腐 8 グリンピース 2 薄口しょうゆ 2 砂糖 3 みりん 1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 35
エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 31.0 脂質(g) 35.8	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 24.4	エネルギー(kcal) 774 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 28.6	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 19.5	エネルギー(kcal) 838 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 31.7					

9日「世界の料理」	10日	11日	12日	13日「冬至献立」					
チキンヤッサ 鶏肉 82 塩 0.2 ごしょう 0.01 米油 0.2 玉ねぎ 30 鶏がらスープ 0.2 粒マスタード 5 薄口しょうゆ 2 レモン果汁 0.8 ごしょう 0.01 米油 0.2 でん粉 0.5 水 10	チャカラカ 白いんげん豆(水煮) 10 玉ねぎ 15 人参 7 ビーマン 7 にんにく 0.05 トマト(水煮) 15 鶏がらスープ 0.5 カレー粉 0.2 赤唐辛子 0.01 塩 0.2 ごしょう 0.01 米油 0.3 水 5	いわしのフライ いわしフライ 1枚 米油 7 ごぼう 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 0.5 人参 0.2 だし汁 10 米油 0.3	肉団子の甘辛煮 ミートボール 32 米油 7 玉ねぎ 20 人参 10 濃口しょうゆ 2 しいたけ(乾) 0.4 土生姜 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 0.2 オイスターソース 1.5 赤みそ 1.2 テンメンジャン 1 砂糖 1 料理酒 1 鶏がらスープ 1.5 トウバンジャン 0.25 塩 10 でん粉 5 水 0.5 赤みそ 8 米油 3	マーボー豆腐 豆腐 100 豚ひき肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 濃口しょうゆ 7 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.3 土生姜 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 4.5 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏がらスープ 1.5 トウバンジャン 0.25 塩 10 でん粉 5 水 0.5 赤みそ 8 米油 3	焼きぎょうざ 焼きぎょうざ 2個 さつまいもの甘煮 さつまいも 45 砂糖 2.5 ブルンビュール 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 40 塩 0.3 ごしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 100 米油 0.5	カレーライス 豚肉 25 ジャがいも 30 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カールルウ 12 ブルンビュール 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 40 塩 0.3 ごしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 100 米油 0.5	チキンナゲット チキンナゲット 2個 米油 30 人参 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カールルウ 12 ブルンビュール 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 40 塩 0.3 ごしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 100 米油 0.5	豚肉と春雨の炒め煮 豚肉 50 濃口しょうゆ 1 料理酒 0.5 マロニー 12 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 25 人参 20 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.5 削り節 0.1 だし汁 2 米油 0.3	かぼちゃクロquette かぼちゃクロquette 1個 米油 1 料理酒 0.5 マロニー 12 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 25 人参 20 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3.5 砂糖 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.5 削り節 0.1 だし汁 2 米油 0.3
エネルギー(kcal) 748 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 24.0	エネルギー(kcal) 797 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 27.1	エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 19.6	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 27.8 脂質(g) 24.7	エネルギー(kcal) 776 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 24.4					

16日「クリスマス献立」

もみの木型ハンバーグ
人参のグラッセ
 ハンバーグ 1個
 米油 0.2
 マッシュルーム(水煮) 5
 デミグラスソース 8
 トマトケチャップ 8
 ウスターソース 1
 赤ワイン 0.8
 砂糖 0.5
 水 10
 人参 35
 砂糖 1.2
 バター 1
 水 20

クリスマスシューボテト
 ジャがいも 40
 グリンピースピューレ 6
 人参 6
 ホールコーン 6
 塩 0.3
 ごしょう 0.01
 水 3
 砂糖 0.5
 水 10
 人参 35
 砂糖 1.2
 バター 1
 水 20

クリスマスケーキ
 キャベツ 35
 ショルダーベーコン 7
 薄口しょうゆ 0.7
 塩 0.1
 ごしょう 0.01
 米油 0.2

エネルギー(kcal) 760
 たんぱく質(g) 25.2
 脂質(g) 21.2

12月の給食目標

食事と健康について考えよう

1日の必要量は **350g**

日本では食生活の課題として、「野菜の摂取量が少ないこと」が挙げられます。野菜にはビタミンや食物繊維など、体を健康に保つのに欠かせない成分がたくさん含まれているので、きちんと摂ることが重要です。

一食当たりの目安量(120g)は 生の場合、両手一杯分

加熱して「かさ」を減らすと、片手一杯分に収まります

日本人の野菜の平均摂取量は約280gであり、必要量である350gに約70g足りません。野菜の小鉢1皿が約70gであるため、まずは今よりプラス1品を目安に取り組みましょう。

で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。

このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。

3学期の給食開始日は **1月9日(木)**を予定しています。

※給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

12月の献立から



4日(水) みかん

11月下旬から12月ごろに収穫し、出荷されるみかんを「中生(なかくて)みかん」といいます。酸味が少なく、甘みが強いのが特徴です。また、皮の色も濃い橙色をつけるようになり、薄皮も厚くなります。



5日(木) あさりのスパゲティ

あさりは、砂浜で貝を「漁(あさ)る」ようにとったことがその名前の由来で、日本では愛知県が主な産地です。

うまみ成分であるコハク酸や、貧血を予防する鉄分とビタミンB12が多いのが特徴です。

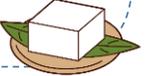


6日(金) けんちん汁

けんちん汁は精進料理を代表する料理のひとつです。

精進料理は鎌倉時代に中国から伝わり、肉や魚を使わず、植物性の食材のみを使用して作られます。

元々は修行のための食事として食べられていましたが、現在では季節の食材を味わえる健康食として注目されています。



13日(金) 冬至献立

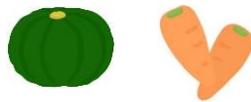
冬至は、一年で最も日照時間が短い日のことを指します。

この日に、「ん」のつくものを食べると運を呼び込むことができるとされています。冬至を「湯治」とかけてゆず湯に入る習慣もあり、給食では、なんきん(かぼちゃ)やにんじん、ゆずが登場します。

今年の冬至は12月21日(土)です。

冬至に食べる「冬の七種」

- なんきん(かぼちゃ)
- れんこん
- ぎんなん
- にんじん
- きんかん
- かんでん
- うどん



16日(月) クリスマス献立

もみの木型のハンバーグや、グリーンピースピューレで色付けし、人参、コーンが入ったクリスマスカラーのマッシュポテト(クリスマスシュポテト)、クリスマスケーキが登場します。

クリスマスケーキはチョコレート味のもので、カカオを使用しています。



世界の料理

今月は
アフリカ州



アフリカ州は赤道を中心に南北に広がり、50か国以上が集まる広大な地域です。サハラ砂漠やキリマンジャロ、ビクトリア湖やナイル川など、多様な地理的特徴でも知られています。

地理的な違いから食文化にも違いがみられ、地中海に面した北部は、豊富に食材が揃い、オリーブや小麦などの栽培が盛んです。南部には古くからの民族が多く残り、バーベキューや干し肉が多く食べられます。東部は牧畜が盛んに行われ、農耕も発達しています。西部は大西洋やギニア湾に面し、ヨーロッパの食文化やアメリカ原産の食材を取り入れた料理が盛んです。

セネガル共和国



ナミビア



南アフリカ共和国



2日(月) ブルボス

ブルボスは、アフリカ大陸南西部に位置するナミビアが発祥の料理です。スパイスを入れた渦巻き状のソーセージに、トマトソースをかけて食べる料理です。ナミビアでは、ブラーイというバーベキューでよく食べられています。

9日(月) チキンヤッサ・チャカラカ

チキンヤッサは、アフリカ大陸西部に位置するセネガル共和国が発祥の料理です。マスタードでマリネした鶏肉に、レモンの酸味が効いた玉ねぎソースをかけて食べます。

チャカラカは、南アフリカ共和国が発祥の料理です。

玉ねぎやトマト、いんげん豆などの豆類を唐辛子と一緒に煮込んで作られます。



世界の料理クイズ



「世界最小の pasta」ともいわれる、主に北アフリカでサラダなどにして食べられるデュラム小麦を原料にした食べ物はなに？

※答えは献立表のどこかにあります。

①クスクス



②ガラガラ



③ニヤニヤ



牛乳を飲もう!



年末年始は、その寒さに加え、学校給食が停止することから牛乳を飲む機会が減ってしまいます。また、それに伴って生乳の廃棄量が増えてしまうことも問題視されています。

牛乳は骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれており、その吸収率も優れています。冬休みに入っても、カルシウムの摂取量が少なくなならないよう、毎日牛乳を飲むことを心がけましょう。

中学校給食での食物アレルギー等の対応について

医師の指導のもとで、家庭でも原因食品に対する食事療法を実施している場合に、給食の食物アレルギー対応を行います。給食について配慮が必要な場合は、学校までお申し出ください。保護者面談実施の上、学校生活管理指導表等の必要書類をご提出いただき、対応内容を決定いたします。対応内容や手続き等、詳細は八尾市ホームページに掲載しております。



献立に含まれるアレルギー物質の一覧



実施した献立の写真



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	790kcal	28.7g *14.6%	25.5g *29.1%	2.2g	384mg	109mg	6.1mg	313 μgRAE	0.51mg	0.59mg	41mg	6.3g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	25g未満	450mg	120mg	4.5mg	300 μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上